

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ВНУТРІШНІХ СПРАВ**

Факультет №6

Кафедра соціології та психології

ТЕКСТ ЛЕКЦІЇ

навчальної дисципліни **ПСИХОГІГІЄНА ТА ПСИХОПРОФІЛАКТИКА**
вибіркових компонент
освітньої програми першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

053 Психологія (практична психологія)

**За темою №5: «Психогігієна та психопрофілактика адитивної
поведінки»**

Харків 2020

ЗАТВЕРДЖЕНО

Науково-методичною радою
Харківського національного
університету внутрішніх справ
Протокол 23.09.20 р. №9

СХВАЛЕНО

Вченою радою факультету №6
Протокол 16.09.20 р. №6

ПОГОДЖЕНО

Секцією Науково-методичної ради
ХНУВС з гуманітарних та соціально-
економічних дисциплін
Протокол 18.09.19 р. №5

Розглянуто на засіданні кафедри соціології та психології
(протокол від 07.09.2020 № 9)

Розробник: доцент кафедри соціології та психології, кандидат психологічних наук, доцент, Жданова І.В.

Рецензенти:

1. Доцент кафедри соціології та психології факультету № 6 ХНУВС, кандидат психологічних наук, доцент Шиліна А.А.
2. Доцент кафедри педагогіки та психології Харківської державної академії фізичної культури, кандидат психологічних наук, доцент Павлик О. М.

План лекції:

1. Загальна характеристика адиктивної поведінки.
2. Причини виникнення адиктивної поведінки.
3. Вибір об'єктів адикції. Динаміка адиктивної поведінки.
4. Загальна характеристика корекційних антиадиктивних програмостей.

Рекомендована література:

Основна

1. Афанасьєва Н.Є. Основи психогігієни та психопрофілактики: навч. пос. Х.: НУЦЗУ, 2016. 91 с.
2. Галецька І., Сосновський. Т. Психологія здоров'я: теорія і практика. Л.: Вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2006. 338 с.
3. Коцан І.Я., Ложкін Г.В., Мушкевич М.І. Психологія здоров'я людини : навч. посіб.; Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки. Луцьк : Вежа, 2011. 430 с.
4. Психопрофілактика у професійній діяльності поліції. Психологія у професійній діяльності поліції: навч. посіб. / [О.О. Євдокімова, І. В. Жданова, Д.В.Швець та ін.] ; за заг. ред. В. В. Сокурєнка ; МВС України, Харк. нац. ун-т внутр. справ. Х. : ХНУВС, 2018. Розділ 6. С. 372- 420.
5. Толкунова І.В., Гринь О.Р., Смоляр І.І., Голець О.В. Психологія здоров'я людини /за ред. І.В.Толкунової. Київ: 2018. 156 с.

Додаткова

6. Андрушко Я.С. Психокорекція : навч.-метод. Посібник. Львів : ЛьвДУВС, 2017. 211 с.
7. Гоголева А.В. Аддиктивное поведение и его профилактика. М.: Московский психолого-социальный институт, 2002. 240с.
8. Дудко Т.Н., Котельникова Л.А. Формирование зависимости от азартных игр у молодежи и лиц зрелого возраста. М., 2005. 270 с.
9. Каліна Н.Ф. Психотерапія : підручник. К. : Академвидав, 2010. 288 с.
10. Москаленко В.Д. Зависимость: семейная болезнь. М.: ПЕР СЭ, 2008. 352
11. Психология здоровья: [учебник для вузов] ; под ред. Г. С. Никифорова. СПб. : Питер, 2003. 697 с.
12. Професійно-психологічна підготовка працівників слідчих підрозділів : навч. посіб. / [І.В.Жданова, П.В.Макаренко, Н.Е.Мілорадова та ін..]; за заг. ред. І.В. Жданової ; МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ. – Харків : ХНУВС, 2014. 516 с.
13. Профілактика відхиленої поведінки у військовослужбовців: навчально-методичний посібник/ А.М. Романишин, Т.М. Мацевко «та ін.». Львів: НАСВ, 2017.– 322 с.
14. Сельченко К.В. Психология зависимости. Хрестоматия. Харвест 2005 Минск., 596с.
15. Юр'єва Л. Н., Больбот Т.Ю. Комп'ютерна залежність: формування,

Текст лекції

Питання 1. Загальна характеристика адиктивної поведінки.

Сучасне суспільство характеризується кризовими явищами в багатьох сферах суспільного життя. Важкі соціально-економічні умови в Україні значною мірою ускладнюють реальність. Відбувається різка зміна звичних стереотипів, дестабілізація фінансового становища і ситуації на ринку праці. Для багатьох не вирішена житлова проблема. Ці та багато інших чинників сприяють втраті почуття безпеки у значної частини населення нашої країни. Виникає реальна проблема страху перед дійсністю. Цей страх породжує прагнення піти від реальності. Більшою мірою до цього страху схильні люди з низькою переносимістю труднощів і низькими адаптаційними здібностями. У пошуках засобів захисту від напруги, дискомфорту, стресу такі люди часто вдаються до стратегій адиктивної поведінки.

Суть адиктивної поведінки полягає в тому, що прагнучи піти від реальності, люди намагаються штучним шляхом змінити свій психічний стан, що дає їм ілюзію безпеки, відновлення рівноваги. Існують різні види адиктивної поведінки, як фармакологічного, так і нефармакологічного характеру. Вони являють собою серйозну загрозу для здоров'я (фізичного і психічного) не тільки самих адиктів, а й тих, хто їх оточує. Значної шкоди наноситься міжособистісним відносинам. Поряд з екологічними проблемами навколишнього середовища, адиктивна поведінка стає реальною проблемою екології особистісних ресурсів, що є важливою ланкою в повноцінному функціонуванні суспільства і подальших його перспективах.

В умовах, що склалися, на наш погляд, особливої уваги заслуговують проблеми профілактики адиктивної поведінки.

Адиктивна поведінка - одна з форм деструктивної поведінки, яка виражається в прагненні до відходу від реальності шляхом зміни свого психічного стану за допомогою прийому деяких речовин або постійної фіксації уваги на певних предметах або активностях (видах діяльності), що супроводжується розвитком інтенсивних емоцій. Цей процес настільки захоплює людину, що починає керувати її життям. Людина стає безпорадною перед своєю пристрастю. Вольові зусилля слабшають і не дають можливості протистояти адикції.

Вибір адиктивної стратегії поведінки обумовлений труднощами в адаптації до проблемних життєвих ситуацій: складні соціально-економічні умови, численні розчарування, крах ідеалів, конфлікти в родині і на виробництві, втрата близьких, різка зміна звичних стереотипів. Реальність така, що прагнення до психологічного і фізичного комфорту не завжди можливо реалізувати. Для нашого часу характерно і те, що відбувається дуже стрімке наростання змін у всіх сферах суспільного життя. Сучасній людині доводиться приймати все зростаючу кількість рішень в одиницю часу. Навантаження на системи адаптації дуже велика.

Адиктивна особистість шукає свій універсальний і дуже односторонній спосіб виживання - відхід від проблем. Природні адаптаційні можливості адикта порушені на психофізіологічному рівні. Першою ознакою цих порушень є відчуття психологічного дискомфорту. Психологічний комфорт може бути порушений з різних причин, як внутрішніх, так і зовнішніх. Перепади настрою завжди супроводжують наше життя, але люди по-різному сприймають ці стани і по-різному на них реагують. Одні готові протистояти примхам долі, брати на себе відповідальність за те, що відбувається і приймати рішення, а інші насилу переносять навіть короточасні і незначні коливання настрою і психофізичного тону. Такі люди мають низьку переносимість фрустрацій. Як спосіб відновлення психологічного комфорту вони вибирають адикцію, прагнучи до штучної зміни психічного стану, отриманню суб'єктивно приємних емоцій. Таким чином, створюється ілюзія вирішення проблеми. Подібний спосіб «боротьби» з реальністю закріплюється в поведінці людини і стає стійкою стратегією взаємодії з дійсністю. Привабливість адикції в тому, що вона являє собою шлях найменшого опору. Створюється суб'єктивне враження, що, таким чином, звертаючись до фіксації на якихось предметах або діях, можна не думати про свої проблеми, забути про тривоги, піти від важких ситуацій, використовуючи різні варіанти адиктивної реалізації.

Види адиктивної реалізації. Бажання змінити настрій по адиктивному механізму досягається за допомогою різних адиктивних агентів. До таких агентів відносяться речовини, що змінюють психічний стан: алкоголь, наркотики, лікарські препарати, токсичні речовини тощо.

Штучній зміні настрою сприяє також і залученість в якісь види активності: азартні ігри, комп'ютер, секс, переїдання або голодування, робота, тривале прослуховування ритмічної музики.

Види адиктивної поведінки мають свої специфічні особливості і прояви, вони не рівнозначні і за своїми наслідками. У адиктів, що зловживають алкоголем, наркотиками та ін. речовинами, розвивається інтоксикація, поряд з психологічною залежністю з'являються різні форми фізичної і хімічної залежності, що пов'язано в свою чергу з порушенням обміну речовин, ураженням органів і систем організму, спостерігаються психопатологічні явища і особистісна деградація. При залученості в якусь діяльність розвивається психологічна залежність, м'якша за своїм характером. Але всі ці види об'єднують спільні адиктивні механізми.

Причини залежності від алкоголю, тютюну, солодощів або мобільника - однакові. Людина намагається «зачепити» свої задоволення за щось у зовнішньому світі.

Адиктивна поведінка спочатку створює ілюзію вирішення проблеми, порятунку від стресових ситуацій шляхом уникнення їх. Але, зароджуючись в глибині психіки, адиктивний підхід характеризується встановленням емоційних стосунків не з іншими людьми, а з неживими предметами або явищами. Відбувається заміна міжособистісних відносин проекцією своїх емоцій на предметні сурогати. На свідомому рівні для захисту використовується механізм, який в психології називається «мислення за бажанням». Тобто людина всупереч логіці причинно-наслідкових зв'язків вважає реальним лише те, що відповідає її бажанням, зміст мислення при цьому підпорядкований емоціям. Тому неможливо

або дуже важко переконати таку людину в неправильності, небезпеці її підходів. Особи, які близько стикаються з адиктом, часто потрапляють в залежність від нього і стають керованими ним. Для адикта типова гедоністична установка в життя, тобто прагнення до негайного отримання задоволення за будь-яку ціну.

Адикція стає універсальним способом втечі від реального життя. Зміна настрою в процесі адиктивних реалізацій створює ілюзію внутрішнього благополуччя. Використовувані предмети замінюють живих людей. Однак існує й інша сторона: люди, що оточують адикта, сприймаються ним як об'єкти, предмети для маніпуляції, а це призводить до наростання негативних відносин з боку знайомих і близьких і сприяє посиленню соціальної ізоляції. Страждає також і ставлення до самого себе, воно стає механістичним, вкрай спрощеним, часто підпорядковується схемі.

Будь-які міжособистісні відносини характеризуються динамікою, в процесі контактів з людьми відбувається обмін думками, взаємне збагачення, засвоєння досвіду. Людина зустрічається з новими ситуаціями, підходами, що стимулює її розвиток. Адиктивні відносини з предметами-сурогатами позбавлені динаміки, відбувається фіксація на основних рисах заздалегідь передбачуваної емоції, яка досягається вже звичним способом. Таким чином, відносини адиктивного типу виявляються більш стабільними і передбачуваними, ніж природні відносини з людьми. Однак це затримує розвиток особистості.

Поведінка адиктів в міжособистісних відносинах характеризує ряд основних загальних особливостей.

Знижена переносимість труднощів обумовлюється наявністю гедоністичної установки (прагненням до негайного отримання задоволення, задоволення своїх бажань). Якщо бажання адиктів не задовольняються, вони реагують або спалахами негативних емоцій, або відходом від проблем. Адикту не підходить формула Г.Сельє: «Стрес це аромат і смак життя». Для нього це загроза і привід до втечі. Це поєднується з підвищеною вразливістю, підозрілістю, що тягне за собою часті конфлікти.

Прихований комплекс неповноцінності знаходить своє відображення в частих змінах настрою, невпевненості, уникнення ситуацій, в яких їх здатності можуть бути об'єктивно перевірені.

Поверхневий характер соціабельності і її обмеженість в часі поєднуються з загостреним прагненням справити на оточуючих позитивне враження. Алкогольні адикти, наприклад, справляють іноді враження своїм специфічним гумором на алкогольну тематику, розповідями про свої пригоди, прикрашаючи свої розповіді деталями, які не мають ніякого відношення до дійсності. Особливо добре це проявляється при груповому прийнятті алкоголю. У той же час спілкування на «довгу» дистанцію з ними складно, нецікаво. Адикти - нудні, одноманітні люди в повсякденному житті. Відносини з ними поверхневі, до глибоких позитивних емоційних відносин вони не здатні й уникають ситуацій, пов'язаних з ними.

Прагнення говорити неправду. Адикти часто не стримують своїх обіцянок, відрізняються необов'язковістю, недотриманням договорів. Прагнення звинувачувати невинних, навіть якщо відомо, що людина насправді не винна.

Відхід від відповідальності в прийнятті рішень і звалювання її на інших, пошук виправдувальних аргументів в потрібний момент.

Стереотипність, повторюваність поведінки. Стереотип поведінки легко передбачуваний, але його важко змінити.

Залежність проявляється у вигляді підпорядкування впливу інших людей з адиктивною спрямованістю. Іноді спостерігається пасивність, відсутність самостійності, прагнення до отримання підтримки.

Тривожність у адиктів тісно пов'язана з комплексом неповноцінності, залежності. Особливість полягає в тому, що в кризових ситуаціях тривожність може відступати на другий план, в той час як в звичайному житті вона може виникати без видимих причин або при події, які не є дійсним приводом для переживань.

Питання 2. Причини виникнення адиктивної поведінки.

Передумови адиктивної поведінки як предмет дослідження сучасної науки вивчається в рамках системного походу - з точки зору біо-психо-соціо-духовної моделі залежності.

Вплив соціуму на формування адиктивних механізмів. Сім'я - це найперший інститут соціалізації дитини. Функціональне призначення сім'ї складається з важливих моментів. Чим більше функцій у кожній окремій сім'ї, тим багатшими є сімейні стосунки. Дисфункціональні сім'ї руйнують не тільки відносини, а й особистісні властивості. Патерни поведінки, засвоєні в таких сім'ях не можуть сприяти зміцненню цілісності особистості дитини і адекватному сприйняттю себе та інших людей. Для дітей з дисфункційних сімей ускладнені такі значущі для особистості процеси як прийняття об'єктивної складності навколишнього світу, повноцінна адаптації до постійно змінюваних умов, вміння приймати на себе відповідальність і робити вибір.

Функції сім'ї можуть змінювати свою значущість разом зі зміною соціальних умов. Порушенню реалізації функцій сприяють різні чинники: особистісні особливості членів сім'ї, низький рівень довіри і взаєморозуміння, умови життя, неповний склад сім'ї, недостатній рівень знань і навичок в культурі взаємин та вихованні дітей та ін. У зв'язку з проблемою адиктивної поведінки особливу значущість набуває емоційна функція, яка реалізується в задоволенні потреб членів сім'ї в симпатії, повазі, визнанні, емоційній підтримці, психологічному захисті. З порушенням емоційної стабільності можуть розвинутиися і зміцнитися такі явища як підвищена тривожність, страх перед дійсністю, втрата почуття безпеки і недовіра до оточуючих.

Прояв батьками байдужості, відкидання, ворожості, неповаги, пред'явлення завищених вимог, систематичні покарання дитини - все це може сприяти формуванню у дитини базової ворожості по відношенню до батьків, відстороненості від найближчих людей, недовірі. Подібне ставлення до батьків в якісь момент може переноситися на ставлення до дорослих взагалі. Відсутність довірчих відносин багато в чому ускладнює процес соціалізації. Довіра у дитини зміцнюється тоді, коли її проблеми знаходять відгук у оточуючих, коли у важкий момент дитина знаходить підтримку (але не гіперопеку, яка позбавляє ініціативи). Дитині також важливо бути впевненою в тому, що вона важлива для оточуючих (в першу чергу для близьких людей) як «співучасник» (в кращому сенсі цього слова) у багатьох важливих подіях. Вона повинна бути впевнена в

тому, що з її потребами і її точкою зору вважаються. Так дитина зможе реалізувати свою пристрасть до дорослішання. Дорослим не можна стати відразу. Дорослість починає формуватися в дитинстві.

Тут важливо відзначити, що і деякі психозберігаючі підходи у вихованні в спотвореному вигляді можуть внести свій вклад в ускладнення процесів адаптації. Часто дитяча психіка не оберігається там, де це необхідно, і з особливою ретельністю оберігається в тих випадках, коли доцільніше дати дитині можливість стати повноправним учасником тих чи інших подій, якийсь діяльності з правом вибору і з формуванням своєї позиції, своєї думки. Інфантильні дорослі, ймовірно, не торкалися в дитинстві до досвіду дорослого життя. Може тому, що їхнє дитинство дуже ретельно оберігалася від цього досвіду. Фраза «ти ще маленький», часом, сприймається дитячим мисленням не в тому контексті, в якому її вживають дорослі. Вона звучить як прямий батьківський припис: «Будь маленьким, залишайся маленьким». Ця фраза підживлює установку: «Я - маленький, безпомічний, мене потрібно опікати і оберігати, за мене потрібно брати відповідальність і приймати рішення, я потребую комфорту і захисту». Така позиція може запрограмувати стиль поведінки на все життя.

У формуванні адиктивних механізмів батьківське програмування має велике значення. Людина успадковує не тільки захворювання, але і спосіб взаємодії з середовищем. Тому якщо батькам властиво відчувати страх перед реальністю і шукати розради і захисту у відчуттях, що досягаються в контакті з адиктивними агентами, то і діти успадкують і цей страх і спосіб захисту - відхід від реальності. У виборі адиктивних агентів дитина може піти по лінії батьків або знайти свої способи. Соціальні проблеми дітей породжуються і іншими видами адиктивної поведінки батьків.

На особливу увагу заслуговує проблема співзалежності. Сім'ї з адиктивними батьками продукують людей двох типів: адиктів і тих, хто піклується про адикта. Таке сімейне виховання створює певну сімейну долю, яка виражається в тому, що діти з цих сімей стають адиктами, одружуються на певних людях, які піклуються про них або одружуються з адиктами, стають тими, хто про них піклується (формування генераційного циклу адикції).

Члени сім'ї навчаються мові адикції, коли приходить час утворювати власні сім'ї, вони шукають людей, які говорять з ними одною адиктивною мовою. Такий пошук відповідних людей відбувається не на рівні свідомості. Він відображає більш глибокий емоційний рівень, тому що ці люди пізнають те, що їм потрібно. Батьки навчають дітей своїм стилям життя в системі логіки, яка відповідає адиктивному світу. Цьому сприяє емоційна нестабільність.

Важливий аналіз особливостей людей, що знаходяться в близьких відносинах з адиктом. Ми звикли вважати, що адикт негативно впливає на тих людей, які знаходяться поруч з ним. Але інша сторона цього явища полягає в тому, що ці люди можуть впливати на адикта певним чином, сприяючи адикції, провокуючи її, заважаючи корекції цієї адикції. Тут ми виходимо на проблему співзалежності. Співзалежними є люди, що створюють сприятливі умови для розвитку адикції. Адиктивною недугою вражена сім'я в цілому. Кожен член сім'ї грає конкретну роль, допомагаючи зловживанню. Виховуючи дітей поряд з адиктом, співзалежні передають дітям свій стиль, закладають в дітей незахищеність і схильність до адикції.

Також як адикт набуває понадзахопленості адиктивним агентом, також співзалежна людина все більше фокусується на адикті, його поведінці, вживанні ним адиктивного агента і т.д. Цей соадикт змінює свою власну поведінку у відповідь на стиль життя адикта. Зміна поведінки може включати спроби контролю над випивкою, над проведенням часу, над соціальними контактами, особливо з тими, хто теж має адиктивні проблеми. Співзалежний намагається за всяку ціну утримати світ у родині, прагне ізолювати себе від зовнішніх активностей. Він виявляється в своїй основі фіксованим на адикті і його стилі життя. Риси, характерні для співзалежності:

- комплекс відсутності чесності (заперечення проблем, проекція проблем на кого-то, зміна мислення настільки виражена, що воно носить характер надцінних утворень);
- нездатність розпоряджатися своїми емоціями здоровим способом (нездатність висловити свої емоції, постійне придушення емоцій, заморожені почуття, відсутність контакту з власними почуттями, фіксація на якійсь одній емоції (образа, помста і т.д.) і невміння відволіктися від неї);
- нав'язливе мислення (вдавання до формально-логічного мислення, створення формули і підпорядкування всього цій формулі);
- дуалістичне мислення (так чи ні без нюансів);
- перфекціонізм;
- зовнішнє відчуття (спрямованість на інших);
- низька самооцінка внаслідок останнього;
- прагнення справити враження, створити враження, управляти враженнями, заснованими на почутті сорому;
- постійна тривожність і страх;
- ригідність;
- часті депресії і т.д.

Співзалежні змушені залежати від інших, щоб довести свою значущість. Їх головні цілі: визначити чого хочуть інші люди і дати їм те, чого вони хочуть. У цьому успіх співзалежних. Вони не уявляють собі життя наодинці з собою. Співзалежні намагаються маніпулювати і контролювати ситуацію. Вони намагаються зробити себе незамінними. Вони потребують того, щоб в них потребували. Часто беруть на себе роль мучеників, страждальців. Страждають заради того, щоб приховати проблему для блага людей. Співзалежні рятують адиктів від покарання, приховують те, що відбувається, як ніби нічого не відбувається, тим самим позбавляючи адикта будь-якої відповідальності за свою поведінку.

Поведінкові стратегії співзалежних осіб сприяють розвитку адиктивного процесу:

- почуття надмірної лояльності до адикта;
- бажання (щире) справитися з труднощами поведінки адикта;
- своєрідне почуття відповідальності за те, що у кого-то розвинулася адикція (на інтуїтивному рівні співзалежні це розуміють, і в якійсь мірі вони праві);
- прагнення зберегти положення, враження про сім'ю в суспільстві, репутабельність, запобігти виникненню небезпечних ситуацій (загрозу погіршення соціального статусу через адикції одного з членів сім'ї);
- бажання не руйнувати сім'ю;

- бажання пом'якшити агресію адикта;
- тиск інших людей (родичів, знайомих);
- уникнення допомоги ззовні (психологічної, медичної, і ін.);
- відсутність усвідомлення хвороби, характеру ситуації;
- підсвідоме бажання бути незамінним, необхідним для адикта (це бажання може перетворюватися в бажання здійснювати контроль і владу).

Освіта. Великий вплив на повсякденне життя і перспективи розвитку підростаючої людини надає школа. На школу покладаються найважливіші функції: передача знань, культурних і моральних цінностей, допомога в соціальній адаптації і виробленні адекватної соціальної поведінки, сприяння особистісному зростанню. Але не завжди школа виконує свої функції. Більш того, деякі освітні системи і підходи можуть сприяти формуванню та зміцненню адиктивних механізмів. Традиційна освіта саме несе на собі адиктивні риси - риси, спрямовані на розототожнення з дійсністю. Перш за все, це проявляється в подачі навчального матеріалу поза інтеграцією з реальним світом, орієнтованості на пріоритетність знання навчальних предметів, в акцентуванні корисності знань у контрасті з непередбачуваністю міжособистісних відносин. Нівелювання значущості міжособистісних відносин може відбуватися і через те, що школярів націлюють на всепоглинаючу навчальну працю, яка активно підкріплюється і заохочується. Завантаженість навчальною діяльністю і, часом, безмежне прагнення педагогів і батьків зайняти дітей настільки, щоб у них не залишалось часу на «всякі дурниці» (на думку дорослих), призводять до того, що у дітей не залишається часу, щоб належати самим собі, грати, спілкуватися з однолітками. Замість того, щоб відбувалося розумне знайомство з реальністю, відбувається відрив від реальності. Діти таким чином відвернені від власних відчуттів, свідомих і несвідомих потреб, від самопізнання в найширшому сенсі цього слова. Так поступово формується невміння жити «тут і зараз». Не здобувши необхідного досвіду зіткнення з реальністю, при випадкових і закономірних зустрічах з проблемами реального світу, дитина виявляється безпорадною. Труднощі стають не ступенями розвитку, а явищами, пов'язаними із страхом, невпевненістю і дискомфортом, чого хочеться уникнути будь-якими засобами. Фрустрація настає не тільки тому, що виникла проблема, а й тому, що з'являється необхідність прийняти рішення, зробити вибір, взяти на себе відповідальність за те, що трапилося і за наслідки.

Школа не тільки не перешкоджає однобічній фіксації на навчальній діяльності або окремих її видах, але може сама провокувати цю фіксацію, підкріплювати її як бажану діяльність. Нерідкі випадки, коли колишні відмінники, обдаровані діти, стаючи дорослими, але зберігши звичну стратегію уникнення та пошуку відчуттів, вибирають такі важкі форми адиктивної поведінки як алкоголізм чи наркоманія.

Засоби масової інформації. Не менш важливим інститутом соціалізації є засоби масової інформації. Їх заслуга велика у багатьох сферах суспільного життя: культурі, політиці, економіці, освіті та вихованні і ін. Але разом з тим, вони вносять свій внесок у відрив людей від реальності, пропонуючи цілу індустрію відчуттів натомість повноцінних взаємин, дають готові зразки думок і вчинків.

Телебачення більшою мірою роз'єднує людей. Вони розучуються спілкуватися. Члени сім'ї можуть вечорами після роботи і навчання збиратися біля екрану на кілька годин, перекидаючись лише репліками з приводу переглянутого, але не приділивши уваги проблемам та інтересам один одного. Багато хто знаходить в телебаченні ефективний, на їх погляд, засіб відходу від проблем. Часом екранні персонажі говорять про те, що реальність нудна, складна, непередбачувана, і тому треба відволіктися, розслабитися, відпочити. Деякі люди можуть прийняти це як формулу виживання і зробити для себе висновок, що робити якісь дії, переорганізувати свій життєвий план - це все великі витрати, що краще просто відсторонитися. Емоційна подача матеріалу може сприяти швидкому і міцному засвоєнню подібних формул.

Релігія відіграє важливу роль в історії, культурі та моральному кодексі суспільства. У важкий для людини час вона звертається до релігії, і та дає їй віру, надію і сили для протистояння важким випробуванням. Релігія може стати великою силою, що допомагає пройти життєвий шлях з усіма його стражданнями, надійною опорою у важкі дні. Але, разом з тим, релігія може стати і силою, що веде від дійсності. Пошуки себе, прагнення до самовдосконалення приводять в світ релігійних ілюзій. Часом, непомітно для себе людина опиняється втягнутою в одну з релігійних сект, деструктивних за своєю суттю. Під прикриттям благородної мети «прагнення до духовності» відбувається насильницьке (з боку керівників секти або гуру) відрив від дійсності.

Суспільство. Віддаючи належне неповторній індивідуальності кожної конкретної особистості, слід зауважити, що будь-яке суспільство в реальний історичний відрізок часу набуває деякі загальні ментальні параметри, що дозволяють говорити про психічне здоров'я нації. Сучасний період історичного розвитку характеризується з одного боку такими позитивними явищами, як відновлення свободи і демократії, руйнування тоталітарного режиму, повернення національного менталітету, деідеологізація суспільства, набуття особистістю своїх прав, свобод, релігійних переконань. З іншого боку, такі радикальні і стрімкі зміни в усіх сферах життя суспільства, при їх безумовній позитивній стратегічній оцінці, не можуть не надавати потужного стресуючого впливу на психіку більшості людей. Стрімко змінюється звичне середовище і формується нова обстановка, яка не має чітких орієнтирів, що сприяє розвитку і посиленню екзистенційних страхів перед реальністю. Соціально-економічні труднощі загостріюють міжособистісні конфлікти, що сприяє роз'єднанню членів суспільства. Втрата в кризовий час почуття внутрішнього комфорту, рівноваги, безпеки стає для багатьох вирішальним фактором у виборі адиктивної стратегії поведінки у відповідь на вимоги середовища. Зростає рівень алкоголізації і наркотизації суспільства. Все більше в ці адикції втягується молодь. Поряд з соціально-економічними факторами розвитку зміцненню лінії адиктивної поведінки сприяють деякі невірні переконання, стійкі стереотипи і установки. Перш за все, багато людей не схильні приймати на себе відповідальність за те, що з ними відбувається. Це в значній мірі породжує бездіяльність або пошук відповідальних. Так багато хто покладає відповідальність на уряд, начальство, своїх близьких і т.д. Дехто переконаний, що на все «воля божя», і від людини нічого не залежить. Своє поширення знаходить так зване магічне мислення, яке вирощує віру в кармічну безвихідь, в «свій хрест», в те, що від долі не втечеш.

Невміння і небажання жити в сьогоденні проявляється у понад цінному ставленні до минулого, коли люди живуть постійними спогадами про минуле. Вони занурюються в ностальгію, якщо минуле було світлою плямою в їхньому житті, або в глибоку вселенську скорботу, якщо минуле принесло багато болю і розчарування. На противагу цьому явищу спостерігається інше, коли людина занурена в фантазії про майбутнє, ілюзорно малює собі картини майбутнього в тому світі, в якому їй хотілося б його бачити, при цьому, не замислюючись про те, що вона сама могла би зробити щось реальне в сьогоденні, щоб забезпечити собі майбутнє.

Часом, в якості реклами різних видів адиктивної поведінки, може виступити таке близьке і необхідне всім нам відчуття, як почуття гумору.

Питання 3. Вибір об'єктів адикції. Динаміка адиктивної поведінки.

Вибір об'єктів адикції залежить від їх доступності та традицій. Адикти легко можуть переходити від однієї форми адикції до іншої, зберігаючи при цьому основні механізми. Але перехід від однієї форми адиктивної поведінки до іншої створює ілюзію зникнення проблеми.

Динаміка адиктивної поведінки.

1. Початок відхилення. Переживання інтенсивної гострої зміни психічного стану у вигляді підвищеного настрою, почуття радості, екстазу, ризику і фіксація у свідомості зв'язку з цим. Природно, що люди, які відчують труднощі, стреси, незадоволені собою і світом, легше і швидше стають на шлях адикції, особливо при відсутності підтримки з боку рідних і близьких. Протистоїть адикції те, що називають духовністю. Це може бути почуття внутрішньої доцільності, почуття єдності з природою і світом, відчуття себе, як частини навколишнього світу і внутрішнього почуття відповідальності, сенсу життя, необхідності максимального самовираження. Чим раніше після початку розвитку адикції людині буде надана допомога, тим імовірніше можливість зупинки цього небезпечного хворобливого процесу. Якщо ж процес не зупинено, то відбувається формування наступного етапу.

2. Адиктивний ритм. Формування певної послідовності вдавання до засобів адикції. Частота залежить від багатьох факторів: особливості особистості до виникнення адикції, попередніх установок, особливості виховання, культурного рівня, навколишнього соціального середовища, значущих подій в житті, зміною роботи та ін. Ритм на цьому етапі корелює з життєвими труднощами, фрустраціями і визначається порогом переносимості цих труднощів: чим поріг нижче, тим ритм швидше. У проміжках - колишні міжособистісні відносини. Адикти як би пробують два шляхи - природний і штучний. Поступово адиктивний ритм стає частіше. Ситуації, що викликають адиктивну реалізацію, стають все більш різноманітними: все, що викликає душевний неспокій, тривогу, почуття психологічного дискомфорту, провокує адиктивну поведінку.

3. Формування адиктивної поведінки як інтегральної частини особистості. Почастішання адиктивного ритму призводить до того, що він стає стереотип-

ним, звичним типом реагування, методом вибору при зустрічі з вимогами реальності. У таких людей під впливом різних обставин можуть виникати періоди, коли якась форма адиктивної поведінки тимчасово припиняє проявлятися. Такі періоди виникають в ситуаціях підвищеного контролю, особливої відповідальності. Однак якщо відбулося формування адиктивної поведінки як інтегральної частини особистості, цей блок залишається в психіці і завжди можливе повернення адиктивного ритму.

Слід враховувати і можливість іншого варіанта - переходу на нову форму адиктивної активності, чого навколишні довгий час не помічають. Наприклад, «сухий алкоголік»: припинив вживання алкоголю, але зберіг адиктивні підходи. У загальній формі це виражається в явному дефекті в галузі природничих міжособистісних відносин.

Особи, зі сформованим адиктивним підходом користуються в повсякденному житті декількома формулами: «по суті я не потребую в людях; мені не потрібно щось вирішувати, якщо я цього не хочу; я боюся думати про свої життєві проблеми; речі для мене важливіше, ніж люди; я можу чинити так, як мені подобається, не звертаючи увагу на те, чи страждають від цього інші люди».

У адиктів сильно виражені захисні механізми, що виражаються в наполегливому запереченні наявності серйозних психологічних проблем. Вони сприяють збереженню ілюзорного почуття психологічного комфорту. Формування адиктивної ланки як інтегральної частини особистості супроводжується внутрішньою боротьбою. Незважаючи на наявність захисних механізмів, в основному на підсвідомому рівні виникає почуття тривоги, неблагополуччя. У них велике значення має відчуття відмінності від інших. Адикти стають несприйнятливими до критики, переконань на рівні здорового глузду.

4. Повна домінація адиктивної поведінки. Домінування адиктивної поведінки функціонує як система, що сама себе забезпечує, людина занурюється в адикцію, остаточно відчуженою від суспільства, ізольована, її внутрішнє вихідне «Я» зруйновано, залишається тільки зовнішня оболонка. Самі адиктивні реалізації не приносять колишнього задоволення, контакти з людьми ускладнені вже не тільки на глибинно-психологічному, але і на соціальному рівні. Втрачається навіть здатність до маніпулювання іншими людьми. Довіра до адиктів втрачена, їх сприймають як «кінчених», ні на що не здатних людей. Характерні наростаючі економічні труднощі, відчуження від суспільства, самотність.

5. Катастрофа. Домінуюча адиктивна поведінка, в якій конкретній формі вона б не виявлялася, руйнує не тільки психіку, але й біологічні процеси, що відбуваються в організмі. Різні форми адикції вражають переважно ті чи інші органи і системи: азартні гравці страждають судинними спазмами, запамороченнями, болями в серці, стенокардією; люди, які переїдають - ожирінням, серцево-судинні розладами; алкоголіки - захворюваннями печінки, цирозами і т.д.

Переважаючим психічним станом є пригніченість або апатія. Такий настрій може провокувати спроби скоєння самогубств, які виникають імпульсивно, раптово. Основні мотиви суїцидальних спроб: відчай, неможливість знайти вихід, почуття безвиході, ізоляції та відчуження від світу, самотність.

Питання 4. Загальна характеристика корекційних антиадиктивних програм.

Адиктивна стратегія взаємодії з дійсністю набуває все більших масштабів. Сформована в нашому суспільстві традиція боротися з наслідками не вирішує проблему належним чином. Боротьба з наслідками вимагає величезних витрат: фізичних, моральних, фінансових. Само по собі позбавлення від алкогольної або наркотичної залежності ще не означає повного зцілення. На жаль, недооцінюється руйнівний характер загальних для всіх видів адиктивної поведінки механізмів, в основі яких лежить прагнення до відходу від реальності. Ці механізми не зникають зі зняттям залежності. Позбувшись від однієї залежності, людина може опинитися у владі іншої, тому що незмінними залишаються способи взаємодії з середовищем. Молоде покоління запозичує ці зразки. Але приділяти увагу важливо не тільки вкрай важким формам цього явища. Великої уваги вимагають до себе ті особи, чий відхід від реальності поки ще не знайшов свого яскравого вираження, хто тільки починає засвоювати адиктивні патерни поведінки в важких зіткненнях з вимогами середовища, хто потенційно може виявитися втягнутим в різні види адиктивної реалізації.

Успішна профілактика адиктивної поведінки повинна враховувати умови та механізми для забезпечення її виникнення. До цих умов відносяться: надмірна формалізація виховання, «забиття» людини в схему, перекриття каналів конструктивних форм самовираження, введення примітивних схем і еталонів на будь-яких рівнях і видах наукової і творчої діяльності. В результаті відбувається порушення змістоутворення, самотутності і безпосередності переживань.

Адиктивна поведінка можна бути припиненою або можливо змінити її зміст на більш прийнятний, менш деструктивний, якщо схильні до неї особи відчують внутрішню необхідність зміни, яка зазвичай виникає тоді, коли людина усвідомлює наявність кращої перспективи.

Профілактика адиктивної поведінки особливої значущості набуває в підлітковому віці. По-перше, це нелегкий кризовий період розвитку, що відображає не тільки суб'єктивні явища процесу становлення, але і кризові явища суспільства. А по-друге, саме в підлітковому віці починають формуватися дуже важливі якості особистості, звернення до яких могло б стати однією з найважливіших складових профілактики адикції. Це такі якості як прагнення до розвитку і самосвідомості, інтерес до власної особистості і її потенціалу, здатність до самоспостереження. Важливими особливостями цього періоду є поява рефлексії і формування моральних переконань. Підлітки починають усвідомлювати себе частиною суспільства і знаходять нові суспільно значущі позиції; роблять спроби у самовизначенні.

Етапами профілактичної діяльності є наступні складові:

- Діагностичний, що включає в себе діагностику особистісних особливостей, які можуть вплинути на формування адиктивної поведінки (підвищена тривожність, низька стресостійкість, нестійка «Я-концепція», низький рівень інтернальності, нездатність до емпатії, некомунікабельність, підвищений егоцентризм, низьке сприйняття соціальної підтримки, стратегія уникнення при подоланні стресових ситуацій, спрямованість на пошук відчуттів і ін.), а також отримання інформації про стан дитини в сім'ї, про характер сімейних взаємин, про склад сім'ї, про її захоплення і здібності, про її друзів і інші можливі референтні групи.

- Інформаційно-просвітницький етап, який представляє собою розширення компетенції підлітка в таких важливих областях, як психосексуальний розвиток, культура міжособистісних відносин, технологія спілкування, способи переборення стресових ситуацій, конфліктологія і власне проблеми адиктивної поведінки з розглядом основних адиктивних механізмів, видів адиктивної реалізації, динаміки розвитку адиктивного процесу і наслідків.

- Тренінги особистісного зростання з елементами корекції окремих особистісних особливостей і форм поведінки, що включають формування і розвиток навичок роботи над собою.

Профілактика адиктивної поведінки повинна торкнутися всіх сфер життя підлітка: сім'ї, освітнього середовища, суспільного життя в цілому.

У сім'ї для підлітка значущими факторами є емоційна стабільність і захищеність, взаємна довіра членів сім'ї. Підліток потребує помірного контролю його дій і помірної опіки з тенденцією до розвитку самостійності і вміння приймати відповідальність за власне життя.

У сфері освіти необхідно переглянути деякі підходи у вихованні і викладанні навчальних предметів. У зв'язку з проблемою адиктивної поведінки актуальні такі сторони шкільного життя, як адекватне навчальне навантаження дітей, надання особливої значущості особистісному аспекту, що стосується і дитячого, і педагогічного контингенту. Доцільно включення в освітній цикл предметів, інтегрованих курсів, спецкурсів та факультативів, спрямованих у своєму змісті на розширення обсягу знань про реальне життя. Дана інформація необхідна для здобуття свободи вибору, для розвитку адаптивних здібностей і розуміння важливості вміння жити в реальному житті і вирішувати життєво-важливі проблеми без страху перед дійсністю, і користуючись різноманітними активними стратегіями подолання стресу.

Повноцінна профілактика адиктивної поведінки неможлива без участі в ній засобів масової інформації – авторитетного і популярного пропагандистського органу. На представників цієї потужної індустрії повинна бути покладена моральна відповідальність за якість інформаційної продукції і за її зміст. У друкованих виданнях і телепередачах інформація для підростаючого покоління на даний час носить в основному розважальний характер. Діти сприймають засоби масової інформації, особливо телебачення, тільки як розвагу, що може відвести їх від проблем реального світу в цілому і проблем підліткового віку зокрема.

У підлітковому віці вирішальне значення набуває прагнення дітей знайти своє місце в суспільстві. У зв'язку з цим, дуже важливо, які зразки поведінки пропонує суспільство. У суспільному житті велику роль може грати система психологічної та соціальної підтримки підлітків, що забезпечує допомогу молодому поколінню в становленні, в здоровому задоволенні потреб.

Спрямованість на людей – своєрідна психологічна оберненість до людей – в істотній мірі залежить від того, наскільки самі люди, суспільство в цілому направлено на підростаюче покоління. Тому формування таких важливих якостей для міжособистісних відносин, як емпатія, доброзичливість, готовність до співпраці і ін. потрапляє під залежність від готовності суспільства відповідати підліткам тим же.

Неоціненний внесок у профілактику адикцій може внести культура релігійних почуттів, якщо вона орієнтована не на відхід від реальності тлінного сві-

ту, а, навпаки, наділяє людину вищою духовною і моральною силою для протистояння труднощам і адиктивним потягам. А також для формування шанобливого ставлення до своєї особистості і особистостей оточуючих, що стало б міцним фундаментом для будівництва міжособистісних відносин.

В антиадиктивних програмах слід орієнтуватися на наступні багаторівневі підходи:

1. Питання виховання.
2. Вплив переважно на емоційну сферу.
3. Міжособистісні підходи.
4. Фізичні вправи і види активності.
5. Стимулювання творчої діяльності.
6. Інтелектуальна активність.
7. Стимулювання соціальної активності.