

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
САМАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

К.С.Лисецкий, Е.В.Литягина

ПСИХОЛОГИЯ НЕ - ЗАВИСИМОСТИ

*Учебное пособие по курсу
«Профилактика аддиктивного поведения»*

Издательство «Универс-групп»
2003

*Печатается по решению Редакционно-издательского совета
Самарского государственного университета*

УДК 159

ББК 88.8

Л 63

Л 63 Лисецкий К.С., Литягина Е.В. Психология не-зависимости: Учебное пособие по курсу «Профилактика аддиктивного поведения». Самара: Изд-во «Универс-групп», 2003, 144 с. – (Серия «Инструментарий практического психолога»/Под общ. ред. С.В.Березина, К.С.Лисецкого).

ISBN 5-467-00008-X

Учебное пособие предназначено для студентов-психологов и социальных педагогов. Может быть рекомендовано всем специалистам, занимающимся профилактикой аддиктивного поведения (руководителям образовательных учреждений, работникам социально-психологических центров «Семья» и всем воспитывающим взрослым).

УДК 159

ББК 88.8

Рецензенты:

Богданов Е. Н., заслуженный деятель науки РФ, доктор психологических наук, профессор Калужского государственного педагогического университета им.К.Э.Циолковского

Митина О.В., кандидат психологических наук, старший научный сотрудник лаборатории психосемантики Московского государственного университета

Редактор:

Самыкина Н. Ю., кандидат психологических наук, старший преподаватель кафедры психологии Самарского государственного университета

Перепечатка материала допускается только со ссылкой на данное издание.

ISBN 5-467-00008-X

© Лисецкий К.С., Литягина Е.В., 2003

СОДЕРЖАНИЕ

ОТ АВТОРОВ.....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ В СТАРШЕМ ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ.....	5
§1. Взрослые, воспитываемые подростки и... девиантность	5
§2. Понятие и основные виды аддиктивного поведения	15
§3. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТЕОРИИ ВОЗНИКНОВЕНИЯ аддиктивного поведения	23
§4. Анализ подходов и программ профилактики подростковых аддикций. Понятия «здоровье» и «здоровый образ жизни».....	48
§5. Психологические задачи взросления	60
ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ.....	80
ГЛАВА II. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИЗУЧЕНИЕ УСЛОВИЙ ФОРМИРОВАНИЯ АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ СТАРШЕКЛАССНИКОВ	86
§1. Опыт экспериментальных исследований условий формирования аддиктивного поведения старшекласников.....	86
§2. Особенности индивидуального сознания наркозависимых	94
§3. Ведущие ценности периода взросления	108
§4. Оценка значимых субличностей через систему ведущих ценностей подростка: конструирование семантического пространства индивидуального сознания.....	117
ЛИТЕРАТУРА.....	123
ПРИЛОЖЕНИЕ 1.....	128
ПРОГРАММА ПСИХОКОРРЕКЦИОННОЙ РАБОТЫ С ПОДРОСТКАМИ.....	132
ПРИЛОЖЕНИЕ 2.....	137
ПРИЛОЖЕНИЕ 3.....	139
ПРИЛОЖЕНИЕ 4.....	141

ОТ АВТОРОВ

В данном учебном пособии предлагается новая модель предупреждения аддиктивного поведения у старшеклассников, разработанная на основе персонологического подхода к развитию личности. Содействие в решении личностно - психологических задач взросления и развитие системы устремлений в старшем подростковом возрасте позволяет воспитывающим взрослым выстраивать с воспитанниками продуктивные взаимоотношения.

Исследование ведущих ценностей подросткового возраста показало ошибочность и противоречивость представлений взрослых о таких понятиях как «здоровье» и «здоровый образ жизни» в подростковой среде. Изучение психосемантики сознания наркозависимых подростков и подростков, не употребляющих психоактивные вещества, прояснило причины низкой результативности используемых сегодня в системе образования и здравоохранения профилактических программ.

В приложении приведена краткая программа профилактики аддиктивного поведения и технология организации профилактической работы в образовательном учреждении.

Авторы выражают глубокую признательность за помощь в подготовке пособия кандидату психологических наук Н.Ю. Самыкиной, кандидату педагогических наук И.С. Пилипец, председателю комиссии по решению проблем наркомании в г. Самаре, депутату Самарской городской Думы Г.В. Токаревой, директору ООО «Апрель+» М.А. Кузьминой.

Особую благодарность авторы выражают Главе города Самары Георгию Сергеевичу Лиманскому за поддержку научных исследований и организацию работы Общественного совета по профилактике наркомании и других видов негативной зависимости.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ В СТАРШЕМ ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ.

§1. ВЗРОСЛЫЕ, ВОСПИТЫВАЕМЫЕ ПОДРОСТКИ И... ДЕВИАНТНОСТЬ

«Быть нормальным в период отрочества – само по себе ненормально»

Анна Фрейд (1958)

Воспитание подрастающего поколения - нелегкая и ответственная задача. Каждый взрослый стремится выполнить ее как можно лучше. Однако, возникает вопрос, почему в одинаково тяжелых условиях результат оказывается разным: одни подростки, стараясь оправдать ожидания воспитывающих взрослых, оказываются неэффективными во взрослой жизни, другие – избегая требований и не соответствуя ожиданиям – превосходят своих воспитателей в психологической зрелости?

Социально-политические и экономические изменения в России затронули практически все стороны процесса обучения, воспитания и развития личности. На фоне всеобщего кризиса в экономической, политической, социальной сферах значительно возросли такие явления как безработица, преступность, проституция, расширился круг пораженных алкоголизмом, наркоманией, умственными заболеваниями, увеличилось количество детей, оставшихся без присмотра. В связи с этим основная задача школы, по мнению А.А.Реана, состоит в повышении у детей адап-

тационного потенциала (одновременно это является и задачей профилактики аддиктивного поведения). Однако, при организации образовательного процесса все равно доминирует учебная составляющая - усвоение знаний (актуальность этой проблемы возрастает в связи с увеличением профильных и специальных классов, введения ЕГЭ (единого государственного экзамена), повышенными требованиями информатизации и др.).

А.А. Реан указывает на то, что школа должна выполнять не только учебную, но и воспитывающую функцию в таких аспектах, как:

- 1) развитие интеллекта (большой объем знаний по различным дисциплинам вовсе не предполагает обязательного развития интеллектуальных способностей, в лучшем случае увеличивается объем памяти);
- 2) развитие эмоциональной сферы;
- 3) развитие устойчивости к стрессорам;
- 4) развитие уверенности в себе и самопринятия;
- 5) развитие положительного отношения к миру и принятия других;
- 6) развитие автономности личности;
- 7) развитие мотивации к самосовершенствованию и мотивации к учению и самореализации личности [35].

Многие ли из перечисленных функций действительно реализуются в учебно-воспитательном процессе?

Следующий вопрос, который неизбежно возникает в связи с проблемой воспитания, связан с самими воспитываемыми взрослыми. Поставив цель воспитать личность, говорит К.Г. Юнг, никто уже не обращает внимание на то, а являются ли личностями те, кто воспитывает. Некоторые родители не могут воспитать зрелую личность, потому что сами психологически остаются инфантильными и без-

ответственными, а воспитатели и учителя считаются личностями только потому, что закончили специальное учебное заведение.

Ребенок – не маленький взрослый. В личности ребенка некоторые свойства, желаемые для взрослых, просто отсутствуют. К.Г. Юнг считает, что вообще не стоит применять к детям идеал воспитанной личности, т.е. определенной, способной к сопротивлению и наделенной силой душевной целостности, потому что это есть идеал взрослого. Он указывает, что воспитательные системы, говоря о ребенке, видимо, ориентируются на ребенка во взрослом. Личность включает в себя три свойства: определенность, целостность и созревание, которые не могут быть у детей, иначе они были бы лишены детства.

Взрослый старается исправить в ребенке те ошибки, которые сам еще продолжает совершать. Часто на этом пути взрослого постигает неудача, потому что ребенок четко видит несоответствие требований взрослого и его реального поведения. Взрослые навязывают детям то, что считают «лучшим», хотя в действительности это «лучшее» может быть выражением собственных нереализованных желаний и притязаний. Таким образом, взрослый ждет от ребенка достижения «лучшего», в реальности не переживая и четко не представляя, что же такое это «лучшее». Таким образом, ребенок находится в системе двойной неопределенности: неопределенности извне, которая связана с нечеткими и противоречивыми воспитательными мерами взрослого; и внутренней неопределенности, источником которой является собственный внутренний мир.

Существуют различные точки зрения и теории, описывающие особенности подросткового возраста. Многие исследователи рассматривают подростковый возраст как

фактор риска для развития девиантного поведения, одной из форм которого является употребление наркотиков. Основание такого подхода лежит в психологических особенностях подросткового возраста, который является кризисным в отношении всех аспектов взросления: биологического, психологического, психосоциального. Глобальной характеристикой подросткового возраста, согласно этому подходу, является амбивалентность (Ст. Холл, 1904; Э. Шпрангер, 1924; К. Левин, 1960; Э. Эриксон, 1967; Ж. Пиаже, 1967; К.С. Лебединская, 1974; А.Е. Личко, 1985; И.С. Кон, 1989; А.А. Реан, Н.В. Бордовская, С.И. Розум, 2000 и др.) Физиологическое развитие организма вынуждает подростка психологически приспосабливаться не только к телесным изменениям (рост, пропорции, наружные признаки полового созревания, функциональные и морфологические изменения различных систем и органов), но и к динамике отношений в референтной группе сверстников, изменениям в статусно-ролевых позициях.

Старшие подростки стремятся к самостоятельности и независимости, прежде всего от родителей и воспитывающих взрослых. Происходит дифференциация способностей, интересов, вырабатывается мировоззрение, определяется психосексуальная ориентация. Однако целеустремленность и настойчивость в этот период сочетаются с импульсивностью и неустойчивостью; чрезмерная самоуверенность и категоричность с чувствительностью и неуверенностью в своих силах; стремление к широким социальным контактам с желанием быть в одиночестве; бесцеремонность со стеснительностью; романтизм с прагматизмом и цинизмом; потребность в нежности с сатанизмом [11].

Как отмечают некоторые авторы (С.В. Березин, К.С. Лисецкий, Е.А. Назаров) существует ряд общих черт, свойственных подросткам, людям с нарушенной социальной адаптацией и людям, употребляющим наркотики и алкоголь: слабое развитие самоконтроля, самодисциплины; низкая стрессоустойчивость к внешним и внутренним факторам; неумение прогнозировать последствия действий и преодолевать трудности; эмоциональная неустойчивость; неумение найти выход из трудной ситуации.

Естественные особенности развития подростков в период взросления, прежде всего противоречивость, расцениваются взрослыми как личностные нарушения. При таком подходе неудивительно, что учащиеся подросткового возраста, как правило, пополняют категорию «детей группы риска».

В педагогической и социально-психологической практике к «группе риска» принято относить детей с отклоняющимся поведением. На сегодняшний день однозначное толкование термина «дети группы риска» отсутствует, тем не менее, к ним, по данным Ю.Е. Егошкина [9], можно отнести:

- детей с чертами невротизации;
- детей с психосоматическими заболеваниями, в частности, логоневрозами;
- акцентуированных и психопатизированных детей;
- детей из неблагополучных в социальном отношении семей;
- детей из экологически неблагополучных зон.

Это далеко не полный перечень категорий нарушений поведения, особенностей социума и личностных особенностей, по которым детей причисляют к «группе риска». По данным Г.Ф. Кумариной (1996), например, к числу таких детей относится каждый пятый ребенок.

Однако, к отклонениям в развитии скорее приводит противоречивость как психологическая основа подросткового возраста, а не то, что подросток не выполняет односторонние требования взрослых, после чего его причисляют к категории детей «группы риска».

Дети «группы риска» характеризуются той или иной степенью социально – психической дезадаптации (от незначительных нарушений адаптации до полной дезадаптированности личности). По мнению А.А.Налчаджяна, социально-психическая дезадаптация личности выражается, с одной стороны, в неспособности ее адаптации к собственным потребностям и притязаниям, с другой стороны, личность, частично или полностью дезадаптированная, не в состоянии выполнять требования и ожидания социального окружения и соответствовать собственной социальной роли. Одним из признаков социально-психической дезадаптации он называет длительное переживание личностью «внутренних и внешних конфликтов без нахождения психических механизмов и форм поведения, необходимых для их разрешения» [23, с.21].

С точки зрения взрослого, социально-психическая дезадаптация проявляется в негативизме и постоянных конфликтах, в частности межличностных. Послушный ребенок, соблюдающий требования и соответствующий ожиданиям, с меньшей вероятностью будет отнесен к категории детей «группы риска», чем непослушный ребенок. С другой стороны, чтобы быть адаптивной, личность вынуждена проявлять неадаптивную активность. Послушный ребенок будет адаптирован к той среде, которую построили ему взрослые в том смысле, что будет жить по правилам предложенного мира. Степень адаптивности непослушного ребенка, проявляющего неадаптивную активность, будет выше. Преодолевая запреты и нарушая тре-

бования, такой ребенок обретает навыки жизни в реальном, а не искусственно созданном и искаженном взрослыми мире.

С проблемой социально-психической дезадаптации тесно связана проблема социализации личности. Проявления адаптационной активности связаны с любой проблемной ситуацией, в том числе и с переживанием конфликтов (внешних или внутренних), поэтому каждый человек может испытать частичную дезадаптированность. Однако это состояние можно скорее охарактеризовать как ситуационную дезадаптированность, которая не изменяет степень социализированности личности.

По мнению О.И. Зотовой, И.К. Кряшевой, личность может быть социализированной, но дезадаптированной. Социально-психическая адаптация рассматривается этими авторами как один из путей более полной социализации.

А.А.Налчаджян, напротив, считает, что дезадаптированность человека может быть прямым следствием высокой степени социализированности. Под адаптированностью личности в группе понимается «такое ее состояние, которое позволяет ей без длительных конфликтов и фрустраций с возможной полнотой проявлять свои творческие, конструктивные возможности, переживать состояния самоутверждения и собственной ценности, значительности» [23, стр. 32].

Личность одновременно является членом нескольких групп, в некоторых из них она может быть хорошо адаптирована, в других – хуже. Социализированность личности может быть как основой адаптированности, так и дезадаптированности, и это зависит от конкретной социальной ситуации. Подросток может быть адаптирован в группе сверстников, принимая и следуя нормам и ценностям подростковой субкультуры, а учителями и родителями

ми рассматриваться как дезадаптированная личность с точки зрения выполнения норм, требований и ценностей взрослых. В качестве примера можно вспомнить хорошо известный в психологии эффект Розенталя. Более тридцати лет назад Розенталь провел эксперимент, в котором протестировал группу школьников на предмет развития интеллекта. Затем, *не обрабатывая* данные, он *произвольно* выбрал несколько фамилий и сказал учителям, что эти дети имеют большой потенциал для интеллектуального развития. Через год исследование повторилось, но уже с обработкой полученных данных, и выяснилось, что именно выбранные учащиеся показали наилучшие результаты. Возможно, знание учителей о потенциальных возможностях учащихся изменило отношение к ним, а изменение отношения значимого взрослого ведет к изменению самооценки ребенка, способствует укреплению уверенности в себе и собственных способностях.

Для построения адаптационного процесса и проявления адаптационной активности личности важно различать уровни социально-психической дезадаптации. А.А.Налчаджян, исходя из того, что социализация личности не всегда обеспечивает ее социально-психическую адаптацию, выделяет две разновидности социализации: а) адаптирующую социализацию и б) дезадаптирующую социализацию. На основании этого разделения он предлагает выделять следующую классификацию социально-психической дезадаптированности личности.

1. Нормальная адаптация - устойчивая адаптированность личности в типичных проблемных ситуациях без патологических изменений ее структуры и, одновременно, без нарушений норм той социальной группы, в которой протекает активность личности (А.А.Налчаджян).

Защитная нормальная адаптация	Осуществляется с помощью известных защитных механизмов (агрессии, рационализации, проекции, регрессии, сублимации и др.) при условии, что эти механизмы не стали патологическими.
Незащитная нормальная адаптация	Проявляется в нефрустрирующих проблемных ситуациях, требующих от личности принятия рациональных решений. Осуществляется с помощью незащитных адаптивных комплексов с использованием целеполагания, различных форм социальной уступчивости и др.
Смешанная нормальная адаптация	Осуществляется в частично фрустрирующих ситуациях, которые актуализируют в личности не только защитные механизмы, но и факторы, вызывающие незащитные адаптивные познавательные и эмоционально-волевые процессы, связанные с ее социальными ролями.
2. Девиантная адаптация обеспечивает удовлетворение потребностей личности в данной группе или социальной среде, в то время как ожидания остальных участников социального процесса не оправдываются таким поведением.	
Неконформистская адаптация	Преодоление внутригрупповой проблемной ситуации необычными для членов этой группы способами и путями и, вследствие этого, возникновение конфликтных отношений с нормами группы и их носителями.
Новаторская (творческая) адаптация	Разновидность человеческой деятельности или исполнения роли, в ходе и результате которой личность создает новые ценности, осуществляет нововведения.

3. Патологическая адаптация осуществляется с помощью патологических механизмов и форм поведения и приводит к образованию патологических комплексов характера, входящих в состав невротических и психотических синдромов (И.Калайков)

Кроме того, в отношении адаптации к ситуации А.А. Налчаджян описывает еще два вида социально-психической адаптации личности:

а) адаптация путем преобразования и фактического устранения проблемной ситуации (адаптивные ресурсы и механизмы личности мобилизуются для реконструкции реальной социальной ситуации, а сама личность претерпевает в основном только положительные изменения: приобретение новых знаний и навыков, социальной компетентности);

б) адаптация с сохранением ситуации (связана с глубокими личностными изменениями, которые большей частью не способствуют ее самоактуализации и самосовершенствованию).

Сопровождение учебно-воспитательного процесса, отслеживание изменений в личностном и интеллектуальном развитии учащихся относится к сфере деятельности психолога, задача которого создание условий, способствующих самопринятию, развитию уверенности в себе как важнейших факторов адаптации личности.

Учитывая тенденцию современной системы образования - изменение предметно-ориентированной парадигмы на личностно-ориентированную, необходимо отметить, что основным принципом работы психолога является приоритет личности подростка как субъекта учебно-воспитательного процесса и ориентация на те ценности, которые являются значимыми в подростковом возрасте.

? Контрольные вопросы

1. Какие функции обучения и воспитания личности необходимо реализовывать в школе? Какие из них реально осуществляются в учебно-воспитательном процессе?
2. Как вы понимаете термин «дети группы риска»?
3. Согласны ли вы с утверждением, что проблема социально-психической дезадаптации и проблема социализации личности взаимосвязаны? Обоснуйте свой ответ.

☞ Вопросы для обсуждения

1. Почему воспитывающему взрослому необходимо обладать высоким уровнем психологической зрелости?
2. Правомерно ли рассматривать подростковый возраст как фактор развития девиантного поведения? Обоснуйте свой ответ.
3. Представьте и опишите личностно-ориентированную модель учебно-воспитательного процесса. Какова роль психолога в организации и отслеживании результатов обучения и воспитания?

§2. ПОНЯТИЕ И ОСНОВНЫЕ ВИДЫ АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ

Аддиктивное поведение наряду с беспризорностью, бродяжничеством, и деликвентным поведением (совершение проступков или мелких правонарушений, не влекущих за собой привлечения к уголовной ответственности) относят к отклоняющемуся или девиантному поведению.

Девиантное поведение определяется как поступки/действия индивида, не соответствующие ожиданиям и нормам, которые фактически сложились или официально установлены в данном обществе (В.Каган).

Критерием для суждения о девиантности являются нормы и ожидания ближайшего окружения ребенка, где его права могут и нарушаться, кроме того, суждение о девиантном поведении выносят взрослые, которые находятся в оппозиции к детскому возрасту. Явление это носит название стигматизации. Заклейменный «девиантным» подросток начинает быть таковым уже «по убеждению», при этом он старается принадлежать той «девиантной» среде, в которой он принят другими. Группа сверстников становится референтной, если в ней подросток чувствует поддержку и перестает быть девиантным.

Приобщение подростка к одному виду девиантного поведения повышает вероятность его вовлеченности и в другие (Кон И.С., 1989). Как отмечает И.С.Кон, несмотря на то, что девиантное поведение проявляется в разных формах, все они взаимосвязаны. Пьянство, употребление наркотиков, агрессивное поведение, противоправное поведение образуют единый блок.

Рассмотрим подробнее различные виды аддиктивного поведения как одну из форм девиантного (отклоняющегося) поведения. **Аддиктивное поведение** понимается как зависимость от объектов неживой природы, в отличие от термина «зависимое поведение», которое характеризуется влечением к обладанию как объектов неживой, так и живой природы (например, зависимость от других людей). Основными видами аддиктивного поведения являются зависимость от психоактивных веществ (чая, кофе, алкоголя, табака, наркотиков), интернет-зависимость, зависимость от деструктивных культов.

Наркомания. Зависимость от алкоголя, табака. В международной классификации болезней курение классифицируют как зависимость (синдром зависимости от табака). Фармакологические и поведенческие процессы,

определяющие табачную зависимость, подобны тем, что определяют зависимость от таких наркотиков как героин и кокаин.

Психологический эффект от употребления алкоголя в небольших дозах выражается в ослаблении внутренних запретов, скованности и ускорение чувства времени. Таким образом, употребление алкоголя дает ощущение обретения идентичности, при этом личность не затрачивает никаких внутренних усилий, и с исчезновением внешнего источника благополучия исчезает и ощущение идентичности.

В наркологии наркомания рассматривается как болезнь, в процессе развития которой выделяют следующие основные этапы [12, 29, 31].

Синдром психической зависимости, сущность которого в том, что человек перестает чувствовать себя комфортно в жизни и справляться с трудностями без приема наркотика. Наркотик становится важнейшим условием контакта человека с жизнью, собой, другими людьми.

1. Синдром физической зависимости заключается в постепенном встраивании наркотика в различные цепи обменных процессов в организме. Если наркоман не принимает соответствующее количество наркотика, то он испытывает различные по степени выраженности физические страдания: ломота, сухость кожи (или потливость), т.е. развивается абстинентный синдром. Для его снятия необходимо принять наркотик, дозы которого постоянно увеличиваются.
2. Синдром измененной реактивности организма к действию наркотика. Важнейшую роль в структуре данного синдрома играет толерантность. Ее возрас-

тание, стабилизация на высоком уровне, снижение относят к стержневым симптомам наркомании.

В.В.Шабалина указывает на то, что на разных стадиях развития наркотической зависимости доминируют разные функции [46]:

- познавательная функция (удовлетворение любопытства, изменение восприятия, расширение сознания);
- гедоническая функция (получение удовольствия);
- психотерапевтическая функция (релаксация при наличии стрессовых ситуаций или эмоционального напряжения; повышение уровня комфортности; снятие барьеров в поведении);
- компенсационная функция (замещение проблемного функционирования в сферах сексуальной жизни, общения, развлечений и др.);
- стимулирующая функция (повышение продуктивности деятельности);
- адаптационная функция (приспособление к группе сверстников, употребляющих наркотики);
- анестетическая функция (избегание боли).

Перечисленные выше функции, которые могут быть реализованы с помощью использования психоактивных веществ, указывают, что зависимость (в частности наркотическая) увеличивает адаптивные возможности. При помощи наркотика подросток компенсирует недостаток социально-психологической адаптации.

Т.И. Петракова, Д.Л. Лимонова, Е.С. Меньшикова, изучая мотивацию употребления подростками наркотиков, выявили, что наибольший процент положительных ответов на употребление наркотика подростки дали в ситуациях:

1. когда наркотик использовался как «лекарство» от сильных эмоциональных переживаний: страх, ненависть, обида, досада, одиночество и др.;

2. ответственности за свое поведение, противостояния группе, авторитету;

3. конформизма, демонстрации протеста против мнения старших, склонности к риску, любопытства.

Среди причин актуализации психологической готовности к употреблению наркотиков выделяют (С.В. Березин, К.С. Лисецкий и др.):

1. неспособность подростка выйти из ситуации, когда удовлетворение актуальных потребностей оказывается затруднительным;

2. несформированность или неэффективность способов психологической защиты;

3. наличие психотравмирующей ситуации, из которой подросток не находит конструктивного выхода;

4. наличие тенденции к конфронтации с опасностью.

Интернет-зависимость. В современных исследованиях Интернет-зависимость изучается как вид компьютерной зависимости (кибер-аддикция). Изучая взаимосвязь идентичности и поведения в Интернете, А.Жичкина выявила, что особенность идентичности Интернет-зависимых пользователей состоит в стремлении избавиться от требований социального окружения и удовлетворить потребность в эмоциональной поддержке [10]. Для пользователей Интернета характерно создание виртуальных личностей, в основе которого лежат мотивационные причины (удовлетворение уже имеющихся желаний). Виртуальные личности являются компенсацией недостатков реальной ситуации. Они могут существовать как «для себя», осуществляя идеал «Я», или, наоборот, реализуя деструк-

тивные тенденции пользователя (Young, 1998; Turkle, 1996; Becker, 1996), так и «для других» – с целью произвести впечатление на окружающих (Dautenmann, 1996; Reid, 1991; Suter, 1996).

По данным исследования связи кибер-аддикции с личностными характеристиками (Е.Д. Львина, Л.Ф. Львин, Н.И. Лебедев, 2000-2001гг.) установлено, что почти 9 % учащихся в возрасте 15-17 лет имеют компьютерную зависимость. Выявлено, что использование компьютера и Интернета для игр и развлечений связано с определенными чертами личности (высокая доминантность, низкая терпимость, низкая самооценка и т.д.). Установлено также, что существует отрицательная корреляция между кибер-аддикцией и положительной (само) идентичностью.

Зависимость от деструктивных культов. Те подростки, которые не могут самостоятельно разрешить возникающие внутриличностные и межличностные конфликты, не видящие жизненных перспектив, нуждающиеся в поддержке и признании, которых не получают в своем окружении, могут быть вовлечены в нетрадиционные религиозные системы (секты). Сектантство, видимо, нужно рассматривать как форму негативной психической зависимости (К.С.Лисецкий). Негативной называют зависимость от любого объекта, который вызывает привыкание и невозможность отказа от него и который деструктивно влияет на психологическое и физиологическое состояние человека. Объектом может быть как психоактивное вещество (и тогда мы говорим о различных формах наркомании), так и патологическая система взаимоотношений (и тогда мы говорим, в том числе, и о сектантстве как форме патогенных взаимоотношений). К.Г.Юнг говорил, что «Религия – это система психотерапии...Это действительно чрезвычайно

развитая система, за которой стоит величайшая практическая истина».

Э.Эриксон в своей работе «Идентичность: юность и кризис» указывает на причины, объясняющие интерес подростков к нетрадиционным религиям:

- религиозные общины предполагают упрощенную перспективу на будущее;
- религиозные общины предполагают стандартизацию действий и поведения, что избавляет от застенчивости и самонаблюдения;
- коллективные действия ослабляют ограничения и ощущение личной вины;
- подчинение главарю, играющему роль «старшего брата», лишено двойственности, свойственной отношениям между детьми и родителями;
- возникает иллюзия гармонии внутреннего мира, исполненного добрых и злых сил, с внешним миром и его реальными целями и опасностями [36, 48].

Подобные организации обладают:

- 1) отработанными механизмами вовлечения новых членов;
- 2) «вечной книгой», которая дает ответы на все вопросы (разумеется, с учетом личности интерпретатора);
- 3) действующей системой психологического внушения (часто очень жесткой) и особыми приемами, изменяющими состояние сознания: медитация, экстаз, транс (возможно с использованием наркотических веществ или физических упражнений: гипервентиляция, ритмические движения);
- 4) обещанием прощения, вечной жизни, рая и др., что позволяет подростку не принимать решения и не нести ответственность за собственную судьбу, а значит не ошибаться.

Как отмечает Г.Леффельман, включение в религиозную общину может быть связано с потерей личной идентичности и принятием нового имени [36]. Потеря самостоятельности, зависимость от лидера общины, неспособность устанавливать эмоциональные связи с другими людьми, не принадлежащими к данной религиозной идеологии, иногда материальный взнос, разрыв отношений с близкими и, в конечном счете, с реальностью – это цена, которую подросток платит за принадлежность к референтной группе.

Рассмотренные нами виды аддиктивного поведения являются формами компенсации недостатков в развитии личности. Объект зависимости, несмотря на специфичность каждого вида аддиктивного поведения, является лишь средством, дающим иллюзорное удовлетворение потребностей (не путать с иллюзорностью ощущений, они реальны) или разрешение актуальных конфликтов, ослабление внутреннего напряжения. Подросток не может избавиться от зависимости, так как не имеет другого более конструктивного способа разрешения постоянно возникающих трудностей.

Выбор объекта аддикции и, следовательно, формирование соответствующего вида аддиктивного поведения случайно. Например, объект может смениться на другой, но аддикция при этом останется (наркоман может стать алкоголиком и наоборот). Это обусловлено тем, что формирование различных видов аддиктивного поведения едино в своей психологической основе.

? Контрольные вопросы

1. Дайте определение девиантного и аддиктивного поведения. Какие виды девиантности вам известны?
2. Кратно охарактеризуйте такие виды негативной

психологической зависимости как наркомания, интернет-зависимость, зависимость от деструктивных культов. Что в них общего, а что специфического?

Вопросы для обсуждения

Как вы думаете, какова природа формирования зависимого поведения? Специфичны ли причины, вызывающие тот или иной вид зависимости?

§3. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТЕОРИИ ВОЗНИКНОВЕНИЯ АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ

Актуальность проблемы аддиктивного поведения личности подтверждается тем, что практически во всех психологических теориях (как классических, так и развивающихся в последнее время) делаются попытки объяснения причин формирования аддиктивного поведения. Однако, теоретическое объяснение процесса формирования аддиктивного поведения, предложение способов избавления от зависимости на практике часто оказывалось менее эффективным, чем ожидалось в теории. Рассмотрим основные теории и концепции, в которых описываются причины формирования аддиктивного поведения, и в соответствии с ними предлагаются способы избавления от зависимости.

Психоанализ. З.Фрейд описывал структуру личности через три основные инстанции: Id (Оно) включает инстинкты, Super-Ego представляет собой систему интернализированной морали, а в Ego входят в основном рациональные познавательные процессы личности. Id руководствуется принципом удовольствия, Ego – принципом реальности. Ego "ведет войну" против Id, против Super-Ego и внешней реальности. Длительную зависимость ребенка

от родителей определяет «Сверх Я», которое выполняет функции самонаблюдения, совести и идеала. В области психоанализа изучение Я началось с раскрытия и описания защитных механизмов (А.Фрейд, 1946), например, интеллектуализация в качестве защитного механизма в подростковом возрасте выступает против собственных инстинктивных влечений личности. Согласно психоаналитикам, личность, развиваясь, закономерно проходит оральную, анальную, фаллическую, латентную, генитальную стадии. В основе формирования зависимости лежат дефекты (внутриличностные конфликты) в психосексуальном созревании, приобретенные в частности на оральной и/или анальной стадии развития [22]. Человек под действием наркотического вещества регрессирует на более ранние стадии развития, избегая таким образом, решения существующих конфликтов.

Современные психоаналитики различают адаптацию как процесс и адаптированность как результат этого процесса. Используя введенные З.Фрейдом понятия «аллопластических» и «аутопластических» изменений, они различают аллопластическую адаптацию (человек изменяет внешний мир в соответствии со своими потребностями) и аутопластическую адаптацию (обеспечивается изменением личности). К этим двум собственно психическим разновидностям адаптации Г.Гартманн добавляет еще один: поиск индивидом такой среды, которая благоприятна для функционирования организма. Хорошо адаптированный человек способен наслаждаться жизнью, у него не нарушены продуктивность и психическое равновесие. Адаптивный процесс регулируется со стороны Я. В этой связи наркотик может рассматриваться как средство, повышающее уровень адаптированности [23].

Следуя психоаналитической традиции, П.Блос (1962) предложил теорию индивидуализации. П.Блос различает две фазы индивидуализации: в 3 года и в период взросления [36]. В периоде взросления важными частями индивидуализации являются: 1) склонность к *регрессии* на более ранние этапы развития, выражающаяся в сотворении ку-миров (как идеализация детьми родителей), «эмоциональном растворении» (абсолютное подчинение религиозным и политическим идеям, уходу в свои переживания, что может сопровождаться приемом наркотических веществ), «жажде аффектов и объектов», которая проявляется в стремлении к идентификации группе как замене семьи, и амбивалентность; 2) *нонконформизм*, как механизм защиты против выраженной склонности к регрессии, обеспечивающий подростку переживание уникальности своего Я, отделения себя от других.

Согласно психоаналитическим представлениям, в том числе и теории П.Блосса, чтобы обрести индивидуальность человек должен освободиться от привязанностей раннего детства. Этот шанс дается человеку в период взросления.

В индивидуальной психологии (А.Адлер) основное внимание уделяется рассмотрению врожденного комплекса неполноценности и его компенсации. В качестве основной цели для всех людей, которая выстраивает жизненный план, Адлер понимал достижение превосходства. Все манеры поведения формируются в детстве и несут на себе печать окружения. Изменить их можно лишь вследствие высокой степени самосознания или на стадии невроза, благодаря индивидуально-психологическому подходу врача [32].

Человек воспринимает ситуации не такими, какие они есть в действительности, а через призму своих предубеждений, личных интересов, т.е. через схему апперцепции, которая появляется в детстве и обслуживает достижение основной цели жизни, выбранной индивидом. Прототип личности формируется в возрасте 4-5 лет.

Преодолеть успешно чувство неполноценности возможно при развитии чувства общности. Индивиды с недостаточно развитым чувством общности составляют группу проблемных детей, преступников, душевнобольных, алкоголиков, наркоманов. Эта группа рассматривается, как обладающая «частной логикой», люди не могут справиться со своими проблемами и получать удовольствие от социального общения, потому что в детстве у них сформировался план, в основе которого лежит защитная функция. Этот план согласован и препятствует личностным изменениям, так как представляет единую форму адаптации, которую человек сумел для себя создать.

Транзактный анализ (Э. Берн) рассматривает зависимость от алкоголя и наркотиков как вариант Игры (Алкоголик), в которую человек может играть всю жизнь. Он не боится потерять здоровье, так как это как раз то, чего он нередко и добивается, следуя своему сценарному предписанию: «Убей себя». У наркоманов и алкоголиков, по мнению Э.Берна, отчетливо проявляется материнское влияние. Таким людям необходимо приказание прекратить прием наркотиков, что равносильно распоряжению покинуть мать и жить по-своему, т.е. зависимость от наркотических веществ, по сути, является другой стороной зависимости от матери. Усвоенный зависимый способ поведения (семейный сценарий), скорее всего, будет проявляться и в дальнейшей семейной жизни этого человека [3].

Гуманистический психоанализ. В современной жизни существует базовое противоречие (Эрик Фромм), которое зажимает личность с двух сторон: с одной стороны – почетно любить других, приветствуется альтруизм; с другой стороны, любить себя – это грех, хотя является самым сильным и законным стремлением человека. Если человек способен на продуктивную любовь к себе и другим, то он способен утвердить собственную жизнь, счастье, развиваться и достичь свободы.

Центральным понятием в теории Э. Фромма является «отчужденность»; по его мнению, оно порождает тревогу, стыд и чувство вины. Быть отчужденным значит быть беспомощным, не владеть собственной жизнью и не влиять на ход событий. Самая глубинная человеческая потребность, по мнению Э. Фромма, это потребность преодолеть свою отчужденность, освободиться из плена одиночества. Один из путей достижения этой цели – всевозможные оргиастические состояния, которые могут принимать форму аутогенного экстаза, иногда с помощью наркотических средств [45]. В современных культурах, которым не свойственны оргии, это приобретает форму алкоголизации и наркотизации. Внешний мир исчезает, а вместе с ним исчезает состояние отчужденности. Однако, если в первом случае решение социально запрограммировано, современные индивиды страдают от чувства вины и угрызений совести. Стараясь избежать отчуждения в забытии опьянения, индивид ощущает одиночество еще сильнее, когда оргиастическое переживание проходит, и он вынужден вновь прибегать к этим средствам все чаще и интенсивнее [32].

Общим для всех форм оргиастического соединения является следующее: 1) оно отличается силой и даже

страстностью; 2) оно охватывает всего человека - его душу и тело; 3) оно преходящее и периодически повторяется.

Выход из этой ситуации Э. Фромм видит в развитии творческой деятельности и истинной любви. Наркомана (зависимого человека вообще) он относит к мазохистскому типу личности, которая является пассивной формой симбиотической связи. Иными словами, наркоманией болеют люди, неспособные любить. Такие люди не принимают решений, покоряются судьбе, болезни, оргиастическим состояниям, вызванными наркотиками.

Теория психосоциального развития. Эрик Эриксон говорит о существовании определенных психологических стадий развития Я, в ходе которых индивид устанавливает основные ориентиры по отношению к себе и своей социальной среде. Личностное развитие протекает всю жизнь. Отрицательный или положительный полюс кризиса может быть изменен ходом дальнейшей жизни. Недостатки всех предшествующих стадий развития манифестируются в подростковом возрасте во время кризиса идентификации личности или путаницы ролей (12-18 лет). Развивается новый подход к жизни, подросток может создавать себе мыслительные идеалы: идеальные образы семьи, общества, религий и др. Основная задача – это интегрировать все то, что знает о себе подросток (свои роли) и спроецировать получившийся образ в будущее [48].

Подростки пытаются создать свою субкультуру, они озабочены тем, что их мнение не совпадает с мнением других людей, в поисках нового чувства преемственности и самоидентичности, которое должно теперь включать половую зрелость, некоторые подростки вновь пытаются

решить конфликты прошлых лет, прежде чем создать для себя окончательные идеалы.

От самой первой стадии (потребность в доверии себе и другим) подросток ищет людей, которым можно было бы верить, и люди должны доказать, что им можно верить. С другой стороны, он боится быть обманутым и может выражать эту потребность в циничном недоверии.

От второй стадии подросток получает чувство «свободно желать». В ситуации выбора подросток будет вести себя вызывающе по отношению к взрослому, чтобы не быть «опозоренным» принуждением в собственных глазах и глазах сверстников.

Возраст игры (третья стадия) дает в наследие безграничное воображение того, кем некто мог бы стать. Подросток готов доверять тем сверстникам или тем направляющим (или же вводящим в заблуждение) старшим, которые зададут образцы, иллюзорные границы его устремлений.

Если в младшем школьном возрасте формируется желание сделать дело «хорошо», то подросток стремится к выбору профессии, которая приносила бы удовлетворение, не обращая внимания на перспективу карьеры и заработную плату.

Если молодой человек может идентифицировать себя с новыми ролями, предполагающими компетентность и творчество, если были положительно разрешены кризисы предшествующей идентичности, то этот период проходит более спокойно, чем у тех, кто не способен найти свое место в жизни. В основе этого лежат предшествующие сильные сомнения в своей этнической, сексуальной или ролевой спутанности, которые соединяются с застарелым чувством безнадежности. Отчуждением этой стадии является

спутанность идентичности. Подростки последней группы часто пополняют группу деликвентных подростков.

Теория процесса противодействия в мотивации объясняет наркотическую толерантность, абстинентный синдром и множество других явлений, утверждая, что любое смещение оптимального уровня возбуждения приводит к началу процесса, который возвращает этот уровень в исходное положение. В том случае, если изначальный источник смещения исчезает, процесс противодействия становится более заметным, что подтверждается в случае с абстинентным синдромом. Исследования воздействия награды на определенные зоны головного мозга привели к гипотезе о существовании в нем центров удовольствия. Существуют доказательства того, что стимуляция некоторых зон мозга дает эффект получения специфических видов награды. Согласно дофаминовой теории удовольствия, неврологические механизмы такого эффекта основаны на возбуждении нервных волокон, которые берут начало в одной из структур головного мозга – передней комиссуре – и которые передают нервные импульсы с помощью дофамина.

Интеракционистский подход (Шибутани) представляет поведение человека в виде социальной матрицы из пяти функциональных единиц: действие, значение, роль, личность, группа [47]. Как человек воспринимает свое окружение зависит от значений, которые имеют для личности различные объекты, дающие человеку удовлетворение. Чтобы избежать фрустрации в ситуации «блокады» потребностей, мышление выбирает подходящий образ для завершения действия, и затем возникает вторичное приспособление. В этой потребностной цепочке объектом

может выступить психоактивное вещество, что приводит к фиксации данной модели поведения.

Теория личностных конструкторов (Дж. Келли) рассматривает личность как целостное образование, состоящее из системы конструкторов, которые формируются на основе опыта и определяют поведение человека. Жизненная концепция может быть внутренне конфликтной и противоречивой. Это указывает на сниженные адаптационные возможности, что является основной причиной неврозов, алкоголизма, наркомании и других личностных расстройств.

Гуманистические концепции характеризуют личность как человека-в-процессе, открытого новому опыту, в ситуации «здесь и сейчас», стремящегося к саморазвитию внутренних побуждений и способности принимать решения (К.Роджерс). Если сообщение (то, что человек выражает), опыт (то, что происходит в его поле опыта) и осознание (то, что человек замечает) соответствуют друг другу, то говорят о высокой конгруэнтности. Каждый опыт неконгруэнтности между самостью (концепцией Я) и реальностью ведет к возрастающей уязвимости личности, что приводит к усилению внутренних защит, отсекающих опыт и создающих новые поводы для неконгруэнтности. Человек возвращается к здоровью, возвращая себе подавленные или отрицавшиеся части себя, и открывая внутренний «локус контроля» [32].

Личность, по мнению А.Маслоу, сама создает иерархию потребностей и способна к усилению, необходимому для перехода на уровень метамотивации. Он определяет неврозы и психологическую неприспособленность как «болезни лишенности», т.е. основной механизм развития болезни – это неудовлетворение базовых потребностей,

что приводит к фрустрации и препятствует самоактуализации.

Принципы и ценности человека отчаявшегося и человека психологически здорового различаются в восприятии (интерпретации) физического, социального и собственно психологического мира, организация которого непосредственно связана с индивидуальной системой ценностей. Депривированной (базально неудовлетворенной) личности мир представляется полным опасностями.

Самоактуализированных людей А.Маслоу определяет как здоровых, способных к восприятию фактов (в отличие от склонности к восприятию мира через призму устоявшихся мнений или представлений); их притягивает неструктурированность и еще неоткрытые истины; они открыты для опыта и склонны к риску; у них отсутствует чувство вины и стыда (способность принимать себя и не огорчаться по поводу своих недостатков). Здоровый человек испытывает дискомфорт только тогда, когда видит, что реальный ход вещей отклоняется от возможного, достижимого. Основные характеристики здорового человека – это спонтанность, простота, естественность; служение в противоположность эгоцентрическим тенденциям; отстраненность, потребность в уединении; автономность, независимость от культуры и среды, воля и активность; способность радоваться жизни; целостная (интегрированная) система ценностей. «Удовлетворение стремления к развитию делает человека здоровым», - пишет Маслоу [19]. У самоактуализированной личности взаимоотношения с реальностью детерминируются изнутри.

В.Франкл обращается к проблеме смысла жизни, которая особенно обострена в подростковом возрасте. Молодые люди демонстрируют свою взрослость тем, что ставят под сомнение смысл жизни. Подростку нужно най-

ти смысл жизни, найти, а не взять. «Смысл должен быть найден, он не может быть создан», - пишет Франкл. На основе данных наблюдения за узниками концлагерей, он сделал вывод, что наибольшие шансы выжить были у тех, кто направлен в будущее. Человек без «внутреннего стержня» легче попадает в зависимость. Состояние опьянения – это состояние условного удовлетворения, так как истинная радость не может быть самоцелью.

Как отмечает Г.Олпорт, несмотря на свои страдания, наркоман все равно возвращается к наркотикам: так он «решает» все свои проблемы. Эти люди – жертвы установки «магического мышления»: с точки зрения человека субъективная реальность абсолютна и безусловна, она важнее, чем реальность внешняя. К наркотику приводит фрустрация, одиночество, отчуждение. Наркоман нуждается в том, чтобы чувствовать себя всемогущим, его зависимость - это образ жизни. Только изменение мировоззрения способно избавить его от зависимости.

В деятельностном подходе поведение понимается как особым образом организованная деятельность, которая осуществляет связь организма с внешней средой через реализацию мотивов (С.Л. Рубинштейн). Осуществляясь в действиях и поступках, мотивы закрепляются и переходят в характерологические черты, по мере того, как начинают определять образ действий. Зависимое поведение можно определить как ложно опредмеченную потребность, а основной механизм его развития – как «сдвиг мотива на цель». Доминирующим мотивом становится поиск объекта, который удовлетворяет потребность, замещающую истинную, обладание объектом дает временное ослабление внутреннего напряжения. Вся смысловая сфера личности перестраивается в соответствии с этим ведущим мотивом.

Б.Г. Ананьев определяет поведение человека как сложный комплекс видов его социальной деятельности. В поведении существует взаимозависимость между: информацией о людях и межличностных отношениях; коммуникацией и саморегулирующей поступков человека в процессе общения; преобразованием внутреннего мира самой личности. В подростковом возрасте ведущим типом деятельности (Д.Б. Эльконин) снова становится общение. Недостаточное развитие социальной компетентности может быть компенсировано психоактивными веществами, которые дают ощущение достижения «Я – социального, каким хочу, чтобы меня видели другие». Объект зависимости может быть включен в структуру Я-концепции как самостоятельный внутренний образ и затем влиять на поведение подростка.

С точки зрения сравнительно нового направления психологии и психотерапии - онтопсихологии (А. Менегетти), которое является синтезом психоанализа З.Фрейда и А.Адлера, аналитической психологии К.Юнга и гуманистической психологии А.Маслоу, Р.Мэя и К.Роджерса - индивид обращается к наркотикам тогда, когда он психологически уже является наркоманом. Наркотики являются следствием, а не причиной. Молодой человек должен знать и чувствовать свою необходимость и полезность как личность. Взрослому же молодой человек нужен для укрепления общества, к которому взрослый уже принадлежит. По сути, молодой человек способен решать проблемы лишь в той мере, в какой его научили взрослые. А.Менегетти пишет, что наиболее эффективное и единственное решение, ведущее к победе, состоит в «притворном приспособлении к системе при одновременном и постоянном самосовершенствовании, непрерывном движении вперед» [20], т.е. в принятии ценностей, норм и обще-

ственных правил, при этом имея возможность реализации в рамках указанных социумом границ собственной внутренней сущности. Однако, большинство взрослых считает себя образцом для своих детей и используют их для компенсации своей личной незавершенности, формируя зависимую форму отношений.

Основатель техники реконструкции личности, получившей название «психосинтез», Р. Ассаджиоли выделяет пять критических стадий на пути к достижению полного духовного сознания: кризисы, предшествующие духовному пробуждению; кризисы, вызванные духовным пробуждением; спады вслед за духовным пробуждением; кризисы на стадии духовного пробуждения; «темная ночь души» [1]. Описание кризиса, предшествующего духовному пробуждению близко к описанию кризиса подросткового возраста. В подростковом возрасте человек впервые начинает задумываться о смысле жизни, о смысле своего существования, о справедливости и об истоках страданий, о цели существования человечества вообще. В период этого кризиса человек испытывает неопределенное беспокойство, чувство неудовлетворенности и внутренней пустоты, которая может быть вызвана разочарованиями от прежних представлений о будничной, реальной жизни. «В ходе этой борьбы, - пишет Р.Ассаджиоли, некоторые с удвоенным рвением бросаются в водоворот жизни и жадно ищут новых занятий, возбуждений и ощущений. Иногда таким путем удается приглушить свое беспокойство, но почти никогда не удается избавиться от него совсем». Если не увидеть и не направить это неосознанное, в данном случае с точки зрения подростка, беспокойство на развитие и личностную трансформацию, то через какое-то время из подавленного оно станет актуальным и будет дезоргани-

зовывать жизнь, внутренняя пустота окажется еще более невыносимой. Р.Ассаджиоли использует понятие жизненной ориентации как основного направления жизни человека. Человек делает свой выбор на основе того, что он уже осознает и будет действовать в соответствии с тем, что отвечает желаниям его души. Злоупотребление наркотиками рассматривается как личностное поведение, направленное на изоляцию от общества, где личность не признана.

В трансперсональной психологии (Ст.Гроф) использование наркотических веществ связывается с патологией в III перинатальной матрице, а именно, со стремлением индивида к ненасильственному самоубийству. Если во время родов использовалась анестезия, то индивид будет почти на клеточном уровне запрограммирован искать выход из тяжелых стрессов в наркотическом состоянии [9]. В общем согласии с психоаналитической теорией, алкоголь и наркотики представляются связанными с депрессией и суицидом. Употребление подобных препаратов – это стремление пережить недифференцированное единство, отменить сам процесс рождения.

По мнению гештальтпсихологов (М.Вертхаймер, В.Келлер, К.Коффка и др.) внутренняя системная организация целого (гештальта) какого-либо психического образования определяет свойства и функции образующих его частей.

Гештальттерапия (Ф.Перлз) описывает невротические механизмы нарушения контактов. Всякое проявление целостного Я есть сообщение личности о себе. Первоначально среда формирует механизмы контакта, которые потом используются личностью при взаимодействии с ок-

ружением. Взаимодействуя со средой, организм образует «контактную границу», на которой происходит удовлетворение потребностей. Получив удовлетворение, потребность «уходит» в фон, уступая место другой потребности. У людей с зависимым поведением нарушается процесс «контакт – ухода», одна доминирующая потребность выступает как фигура. Образуется ригидный паттерн поведения, утрачивается контакт с реальностью. Гештальт остается незавершенным. Сознание удерживает в качестве фигуры лишь потребность, соответствующую принятому личностью представлению. Личность не развивается.

В нейролингвистическом программировании (NLP) социально незрелый или больной человек для каждой ситуации обычно использует одну стратегию поведения, социально зрелый - две-три. Чем больше стратегий, тем больше выбор и тем лучше адаптация. С помощью алкоголя и наркотиков любой человек может на время «включить» нейросоматический контур человеческого мозга, который отвечает за сенсорно-соматическое блаженство.

Подводя итог анализу литературных источников, зависимое поведение можно охарактеризовать как:

- циклически повторяемый паттерн взаимодействия с миром и с самим собой, подкрепляемый переживанием удовлетворения потребностей;
- временное ослабление внутреннего напряжения, возникающего при фрустрации значимых для личности потребностей. Необходимое условие – внешний стимул к снятию внутреннего напряжения;
- форму субъект-объектных отношений, в которых субъектом выступает предмет зависимости;

- поведение, определяемое одним доминирующим мотивом;
- искаженную форму взаимодействия со средой, направляемую фиксированной потребностью, которая замещает истинную.

Представляется перспективным направление современных исследований проблемы зависимого поведения, в котором психическая зависимость рассматривается как устремление (С.В. Березин, К.С. Лисецкий, Е.А. Назаров), т.е. самоценная форма активности, заключающая в себе возможности неограниченного самовоспроизводства (В.А. Петровский). Переживание иллюзорной избыточности собственных возможностей формирует эмоциональное влечение к наркотику [22]. Если после употребления наркотика личность пережила состояние избыточности возможностей в преодолении внутренних и внешних факторов, препятствующих удовлетворению потребностей, то возникает предрасположенность к наркомании [22].

Остановимся кратко на теории В.А. Петровского, рассматривающего личность как систему устремлений: когнитивных, эмоциональных, волевых.

Устремления В.А. Петровский определяет как форму активности, где «хочу» (ценности) и «могу» (способности и возможности) выступают совместно, это направленность человека на продуцирование таких действий, процесс осуществления которых сам по себе переживается как наслаждение.

Развитие личности рассматривается как становление особой целостности, в процессе которого человек формирует и раскрывает свою природу и познает мир окружающей его природы, присваивает и создает предметы куль-

туры, обретает круг значимых других, проявляет себя перед самим собой.

1) В познании развитие устремлений выражается в построении категориального образа мира, проявлении творческого воображения, поиске неизвестного и парадоксального, децентрации и т.д. Развитие познавательных устремлений сопровождается яркими интеллектуальными эмоциями (удивление, сомнение и уверенность, эмоция догадки, радости открытия, успеха) и позволяет человеку выходить за пределы ограничивающей его данности окружающего мира, представляет выбор нескольких выходов из ситуации, способов достижения целей и задач.

2) При организации произвольного поведения (волевая сфера личности) устремления проявляются через целеполагание, поиск средств, контроль над исполнением, оценка результатов.

Особенностью волевого развития является становление способности и желания произвольно регламентировать свое поведение (саморегламентация как проявление свободной воли).

Потребности в регламентации может иметь родительско-детскую природу (ранние родительские воздействия на ребенка, явление «родительского программирования») и взрослые основания, которые выражаются в способности видеть и устанавливать границы, осознавать их существование. В сфере познания - граница между известным и неизвестным; в творчестве - граница между тем, что человек может создать, и тем, что он не может; при риске - граница между благополучием и угрозой существования; в общении - граница между открытостью другим и защищенностью от них; в игре - граница между воображаемым и реальным и пр.

В отношении становления личности можно говорить о нецелесообразности, и даже опасности родительско-детской регламентации без возможности осознания и взрослой регламентации.

3) В эмоциональной сфере устремления проявляются при осуществлении эмоциональных контактов с миром – это вчувствование, выявление значимости событий, самовыражения и т.д. Развитие познавательного, собственно аффективного и произвольно-волевого направлений личности обеспечивает эмоциогенная среда: предметная, социальная, природная и среда собственного Я. Эмоциональному устремлению на уровне «хочу» в сфере «Я-Другие» будет соответствовать эмпатия; в сфере «Я-Сам» – самопринятие, самочувствие; в сфере «Я-Природа» – вчувствование; в сфере «Я-рукотворный мир» – эстетические переживания. На уровне «могу» эмоциональные устремления проявляются во владении языком эмоций, его «алфавитом» и эмпатийным языком (как более высоким уровнем).

Развивающая эмоциогенная среда «Я-Другие» может быть условно разделена на несколько субсфер: «Я-мать», «Я-родители», «Я-отец», «Я-домашние близкие», «Я-брат/сестра», «Я-дети», «Я-воспитатель», «Я-друзья», «Я-взрослые», «Я-общественные явления». Субсферы выделяются в соответствии с хронологическим проявлением по мере взросления ребенка. Развивающий эффект взаимодействий во многом определяется вторым элементом этой субъект-субъектой системы.

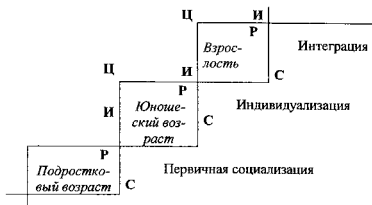
Цель общения ребенка с природой (эмоциогенная развивающая среда «Я-Природа») – освобождение от «нажима» культуры.

Развивающая эмоциогенная среда «Я-рукотворный мир» включает такие субсферы, как: «Я-искусство, пред-

меты искусства», «Я-жилая среда (предметы обихода, игрушки)», «Я-производство, предметы труда и орудия». В совместной деятельности взрослый инициирует у ребенка стремление и развитие его способности преобразовывать мир, ощущая радость (от сделанного своими руками и принятия подарков от других) и разделяя ее с другими.

Развивающее эмоциогенное пространство «Я-Сам» включает «Я-телесное» и «Я-психическое/духовное».

В.А. Петровский рассматривает развитие личности как чередование фаз, качественно отличающихся от предыдущей и последующей, которые включают: источник – цель – средство – результат (выступающий как источник развития для последующей фазы).



Подростковой возраст характеризуется высоким уровнем фрустрации значимых потребностей при частичной или полной неосознаваемости, субъективным переживанием ограниченности возможностей собственной реализации в кругу значимых других, что порождает генерализованную неудовлетворенность (С.В. Березин, К.С. Либецкий, Е.А. Назаров), которая является **источником** развития в подростковом возрасте, а при соответствующих условиях лежит в основе формирования зависимости.

Приняв за основу модель развивающейся личности при переходе от детства к взрослости В.А. Петровского и основные положения теории идентичности Э. Эриксона, мы предлагаем следующую модель формирования **зависимого поведения старшеклассников** (на примере наркомании).

По словам Эдуарда Шпрангера (1920): «Ни в каком возрасте человек не нуждается так в понимании, как в годы юности. Создается впечатление, будто глубокое понимание другими – необходимое условие формирования личности. И тем не менее всегда находятся разнообразные обстоятельства, затрудняющие или вовсе исключаящие подобное понимание» [36]. В подростковом возрасте усиливается «потребность быть личностью» (В.А. Петровский). Понять, что «Я – Личность» подросток может только через других людей. Развитием личности движет *потребность «Быть значимым другим для значимого другого»*. Существующие противоречия между «Я – наличное» (гипотетическое собственное Я в глазах другого) и «Я потенциальное» (Я в собственных глазах) затрудняют процесс персонализации (идеальной представленности в другом человеке). Разрешение этого противоречия (конфликта неперсонализированности) может способствовать как разрешению кризиса и обретению идентичности (Э.Эриксон), так и вести к формированию слутанной идентичности.

В поисках нового чувства преемственности и самоотжественности, которое должно теперь включать половую зрелость, подростки вновь пытаются решить конфликты прошлых лет, прежде чем создать для себя окончательные идеалы. От самой первой стадии (потребность в доверии

себе и другим), согласно теории Э.Эриксона, подросток ищет людей, которым можно было бы верить, и люди должны доказать, что им можно верить. С другой стороны, он боится быть обманутым и может выражать эту потребность в циничном недоверии. Подросток стремится быть не просто взрослым, а похожим на того, с кем считаются взрослые. При этом не важно негативное или позитивное это будет лицо. От второй стадии подросток получает чувство «свободно желать». В ситуации выбора подросток будет вести себя вызывающе по отношению к взрослому, чтобы не быть «опозоренным» принуждением в собственных глазах и глазах сверстников. Подросток готов доверять тем сверстникам, или тем направляющим (или же вводящим в заблуждение) старшим, которые зададут образцы, иллюзорные границы его устремлений. Подросток стремится к выбору профессии, которая приносила бы удовлетворение, не обращая внимание на перспективу карьеры и заработную плату.

Таким образом, главную **цель** периода взросления можно определить как разрешение личностью конфликта неперсонализированности, т.е. достижение конгруэнтности образов «Я в глазах другого» и «Я в собственных глазах».

Средства достижения желаемой цели, удовлетворения ведущих потребностей субъекта. Если молодой человек может идентифицировать себя с новыми ролями, предполагающими компетентность и творчество, если были положительно разрешены кризисы предшествующей идентичности, то этот период проходит более спокойно, чем у тех, кто не способен найти свое место в жизни. В основе этого лежат предшествующие сильные сомнения в своей этнической, сексуальной или ролевой идентичности, которые соединяются с застарелым чувством безнадежно-

сти. Отчуждением этой стадии является спутанность идентичности.

По мнению Л.И.Божович, «побуждение к действию всегда исходит от потребности, а объект, который служит ее удовлетворению, определяет лишь характер и направление деятельности» [Л.И.Божович, 1972, с 27]. А.Н.Леонтьев определяет развитие потребностей как результат изменения и расширения объектов, с помощью которых они удовлетворяется [5].

Потребность «быть личностью» в подростковом возрасте может реализоваться через развитие устремлений личности (когнитивных, эмоциональных, волевых), и это будет способствовать обретению истинной идентичности.

Однако средством, расширяющим границы возможностей и дающим иллюзорное удовлетворение потребностей может стать и употребление наркотических веществ, которое лишь будет компенсировать недостатки и вести к последующей деформации личностного развития. Таким образом, эффективная социализация в социуме и преодоление оппозиции «Я собственное» и «Я глазами другого» достигнуто не будет. Конфликт неперсонализированности останется неразрешенным, и у подростка может формироваться психологическая зависимость от наркотика, характеризующаяся субъективной ценностью и самовоспроизводимостью (употребление наркотика дает временное ослабление существующему внутриличностному напряжению, и подросток не имеет другого средства, чтобы с ним справиться).

Формирующаяся зависимость также является устремлением, так как при помощи внешнего средства (наркотика) подросток получает ощущение «Я могу!», которое переживается как расширение возможностей. Возможность воспроизводить и длить это состояние произвольно (при-

нимая новые дозы наркотика) делает его (состояние) ненасыщаемым. Употребление наркотика самоценно, т.к. требует проявления надситуативной активности, связанной с нарушением запрета взрослых.

Результатом развития в старшем подростковом возрасте (и одновременно источником развития следующей фазы) является «обретение личностью собственной идентичности - самоидентичности. Источником идентичности может выступать референтная группа, значимые другие, мир природы.

Кратко опишем модель конструктивного и деструктивного развития личности в старшем подростковом возрасте.

В результате развития в младшем подростковом возрасте личность начинает переживать так называемую генерализованную неудовлетворенность, которая проявляется во всех сферах жизнедеятельности подростков. Генерализованная неудовлетворенность выступает как источник развития личности в старшем подростковом возрасте.

Основная цель развития личности – преодоление генерализованной неудовлетворенности через разрешение конфликта неперсонализированности. В качестве средства достижения самоидентичности рассматривается неадаптивная активность.

В случае конструктивного развития личность подходит к следующему этапу с обретенной самоидентичностью, способная эффективно адаптироваться к условиям социума, используя при этом ресурсы собственной личности. Неадаптивная активность, обуславливающая достижение идентичности выражается через развитие устремлений личности.

Разрешение конфликта
неперсонализированности

Обретение
самоидентичности

Цель

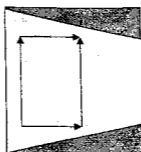
Результат

Источник

Средство

(генерализованная
неудовлетворенность)

(внутренние ресурсы:
устремления)



*Спутанная
идентичность*

*Внешние ресурсы:
наркотик*

неадаптивная активность

При деструктивном развитии неадаптивная активность может выражаться в формировании зависимости, которую можно также рассматривать как устремление. В этом случае конфликт не разрешается, ослабление напряжения носит вмененный характер, и личность вынуждена прибегать к употреблению наркотика снова и снова. При таком развитии личность подходит к последующему возрастному этапу со спутанной идентичностью, разрешая трудности с использованием внешних средств (наркотика).

Каждый возрастной этап ставит перед личностью свои специфические задачи взросления, от решения которых зависит развитие на последующем возрастном этапе. Нерешенные психологические задачи ведут к накоплению внутреннего напряжения из-за неразрешенных конфликтов. Личность, которая не может справиться с генерализованной неудовлетворенностью, используя внутренние ресурсы (актуализация устремлений), снимает неудовлетворенность внешними средствами (наркотик). Таким образом, нерешенные задачи взросления создают условия для развития психологической зависимости личности.

? Контрольные вопросы

1. Как объясняют возникновение аддиктивного поведения основные психологические теории и направления современной практической психологии:

- психоанализ (З.Фрейд, А.Фрейд, Г.Гартманн, П.Блос и др.);
- индивидуальная психология (А.Адлер);
- транзактный анализ (Э.Берн);
- гуманистический психоанализ (Э.Фромм);
- теория психосоциального развития (Э.Эриксон);
- гуманистические концепции (К.Роджерс, А.Маслоу, В.Франкл, Г.Олпорт и др.);
- деятельностный подход (С.Л.Рубинштейн, Б.Г.Ананьев и др.);

психосинтез (Р.Ассоджиоли) и другие?

2. Что такое устремление (В.А.Петровский)? Как устремления проявляются в познавательной, волевой, эмоциональной сфере? Может ли психологическая зависимость от наркотика рассматриваться как устремление?

3. Опишите основные этапы развития личности в подростковом, юношеском возрасте и в период взрослости, используя такие критерии как источник, цель, средство, результат развития.

🧠 Вопросы для обсуждения

Основываясь на полученных знаниях о природе возникновения аддиктивного поведения, попробуйте разработать и представить свою собственную модель (или теорию) формирования зависимого поведения в старшем подростковом возрасте.

§4. АНАЛИЗ ПОДХОДОВ И ПРОГРАММ ПРОФИЛАКТИКИ ПОДРОСТКОВЫХ АДДИКЦИЙ. ПОНЯТИЯ «ЗДОРОВЬЕ» И «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ».

В связи с эпидемиологической ситуацией распространения наркомании и других форм негативной зависимости интенсивно разрабатываются концепции и программы профилактики, определяющие цели и основные направления профилактической работы. Публикуются авторские программы предупреждения наркотизма среди подростков и молодежи.

В литературе, посвященной проблеме девиантности, можно выделить несколько основных **подходов** к определению риска формирования и коррекции девиантного поведения у детей и подростков.

1. *Наркологический* подход рассматривает в качестве основных признаков риска формирования зависимых форм поведения (алкоголизм, наркомания, табакокурение, токсикомания) злоупотребление психоактивными веществами и наследственную отягощенность наркологическим и психическим заболеваниями.

2. *Педагогический* подход объясняет риск формирования девиантного поведения вредными привычками, педагогической запущенностью, воспитанием в социально неблагополучных семьях.

3. *Правоохранительный* подход в качестве основных признаков риска рассматривает определенные формы поведения (азартные игры, самовольные уходы из семьи, уклонение от учебы, участие в асоциальных детских и подростковых группах).

4. *Психиатрический* подход основное значение придает психическим нарушениям (неврозы, психопатии, депрессии, органические патологии мозга).

5. *Психологический* подход изучает факторы и условия формирования девиантного поведения у детей и подростков.

Основная задача профилактики по мнению американских ученых Кесслера и Олби (Kessler and Albee, 1975) состоит в том, чтобы снизить вероятность возникновения эмоциональных проблем в принципе. Они выделили четыре возможных пути достижения этой цели:

- 1) улучшить систему детского воспитания;
- 2) уменьшить вероятность возникновения стрессовых ситуаций;
- 3) способствовать общению людей друг с другом;
- 4) способствовать повышению их самооценки.

Т.Глинн сформировал основные положения школьной профилактической программы:

-мероприятия должны длиться не менее двух лет по пять занятий в каждом 6-8 классе;

-программа должна привлекать внимание к социальным воздействиям, обучать методикам отказа и давать сведения о ближайших последствиях курения;

-программа должна быть составной частью школьного обучения;

-программа должна активно привлекать школьников к антитабачным мероприятиям;

-поощрять вовлечение родителей к мероприятиям программы;

-программу должны вести компетентные учителя;

-необходимо учитывать культурные особенности популяции.

В эволюции взглядов на программы профилактики формирования аддиктивного поведения (табакокурения) Александров А.А., Александрова В.Ю. описывают следующие этапы.

1. Информационные программы. Основная цель – информирование подростков, родителей, учителей, общественности о последствиях употребления психоактивных веществ. Часто рассказывается о наркотических веществах, их действии на организм человека, качестве и характеристиках удовольствия («кайфа»), которое может быть достигнуто. Информационная модель профилактики часто использует фотографии и плакаты, где изображены физические дефекты человека, принимающего наркотики, а также включающие атрибуты «наркоманского» образа жизни [29, 30] (сигареты, иглы, шприцы, кровь, следы от инъекций, кресты, кладбища и др.)

Если профилактику в соответствии с информационной моделью осуществляет человек некомпетентный, то информация становится рекламой наркотического вещества и эффектов его действия.

В настоящее время информационная модель профилактики в чистом виде используется реже, в основном для родителей и учительских коллективов.

2. Личностно-ориентированные программы, согласно которым ребенок не начнет курить из-за внутреннего побуждения.

3. Социально - воздействующие программы исходят из необходимости развить умение идентифицировать социальное влияние и обучить как ему противостоять. В социальном влиянии можно выделить четыре компонента:

- информация о негативных социальных эффектах и физиологических следствиях;
- сведения о потворствующих курению влияниях сверстников, родителей, средствах массовой информации;
- коррекция преувеличенных представлений о распространении курения среди подростков;
- тренировку, ролевые игры, практику в способах преодоления.

4. Когнитивно – поведенческий подход рассматривает курение как следствие воздействия и социальных, и психологических факторов; курение есть результат научения.

5. Модель жизненных умений интегрирует в себе 4 элемента социально - воздействующего подхода, методы обучения умению принимать решения и самоконтролю из когнитивно - поведенческой модели, методы развития независимости и уверенности в себе.

Стратегию в выборе превентивных мер определяют концепции Министерства образования, здравоохранения и молодежной политики. Проведенный нами анализ основных концепций (например, концепция программы «Профилактики наркомании и других видов зависимости от психоактивных веществ среди молодежи» на 2000-2004 гг., разработанная Экспертно-консультационным советом при Государственном комитете Российской Федерации по молодежной политике; концепция профилактики злоупотребления психоактивными веществами в образовательной среде /концепция комплексной активной профилактики и реабилитации/ – КАПР) и профилактических программ (в частности разработанных по заказу Минобразования) показал, что в их основу положен принцип формирования

навыков здорового образа жизни (ЗОЖ), а базовой ценностью признается здоровье.

Мы проанализировали многие авторские программы профилактики аддиктивного поведения. Наиболее известными из них были: программа «За здоровый образ жизни», в частности учебно-практический семинар для старшеклассников «Спасибо. Нет!» (А.Л.Нелидов, 2000); обучающая программа «Ваше здоровье – 2000» (адаптированная В.В.Гульданою, О.Л.Романовой, И.В.Иванниковой), проблемно-ориентированный курс по социально-психологической адаптации подростков «На пороге нового века: программы, устремленные в будущее» (С.В.Кривцова, М.Н.Достанова, Е.Б.Кнорре, Е.А.Климова и др.); программа «Путешествие во времени» (серия «Жизнь без наркотиков», О.В.Журавлева, С.П.Зуева, М.Н.Нижегородова); программа формирования здорового жизненного стиля (Н.А.Сирота, В.М.Ялтонский); реабилитационная программа «Перекресток» (А.В.Терентьева, О.И.Ивашин, В.В.Москвичев); «Навыки жизни». Программа ранней профилактики химической зависимости для детей 9-12 лет (А.В.Соловов).

Обобщив данные теоретического анализа концепций и программ, можно выделить наиболее общие принципы организации работы с подростками и молодежью, которые предлагают их авторы.

1. Системность (ориентация на межведомственное взаимодействие).

2. Дифференцированный подход к различным субъектам профилактики (дети, подростки, молодежь, родители, педагоги и др.).

3. Профилактика аддиктивного поведения сводится к:
- информированию о последствиях злоупотребления психоактивными веществами;

- формированию навыков здорового образа жизни и антинаркотических установок;
- формирование эффективных стратегий преодоления кризисных ситуаций (стрессоустойчивость);
- развитию коммуникативных навыков, способности противостоять давлению группы (умение сказать «нет»);
- формированию мировоззренческих представлений об общечеловеческих ценностях, ценности здорового образа жизни, законопослушности, уважении к человеку, государству, окружающей среде и др.

Анализ современных концепций и программ показывает, что профилактика в основном связывается с термином «формирование», т.е. предполагается отсутствие в личности подростка каких-то качеств, недоразвитость навыков, неверные жизненные ориентации и др. Недостаточно уделяется внимание при разработке программ внутреннему миру личности, ценностям и потребностям подростков. Также необходимо отметить, что в программах практически отсутствуют критерии эффективности профилактического воздействия.

Одно из первых исследований эффективности программ профилактики зависимого поведения было проведено в 1989-1990гг. В.В.Гульданом, О.Л.Романовой, И.В.Иванниковой. Они адаптировали принятую за рубежом обучающую программу, направленную на передачу ребенку суммы необходимых знаний и тренировку операциональных навыков, правильного поведения в ситуациях, когда ребенок сталкивается с наркотиками. Критерием эффективности в реализации программы является сдвиг в знаниях школьников об алкоголе, табаке, наркотической зависимости, правильном поведении в ситуациях, провоцирующих их употребление. С этой целью до и после

проведения занятий проводилось тестирование: опросник на определение информированности учащихся и авторская проективная методика, позволяющая анализировать вербальное поведение в ситуациях, провоцирующих употребление пива, вина и курения.

Больше никаких ссылок и попыток оценить результаты действия программ профилактики в рассмотренной нами литературе мы не встретили. Косвенно критерии эффективности проводимой профилактической работы содержатся в целях и задачах концепций и программ, но они носят скорее медико-социальный, а не психологический характер и сводятся к следующему:

- снижение спроса на наркотики и другие психоактивные вещества;
- снижение заболеваемости наркоманиями, токсикоманиями и алкоголизмом, а также сопутствующими заболеваниями;
- улучшение показателей здоровья (группы здоровья).

Этот факт не случаен. В настоящее время более или менее четко определены критерии физического здоровья, чего нельзя сказать о психическом и социальном здоровье. Так как многие авторы, разрабатывая концепции и программы профилактики, предлагают формировать у подростков навыки здорового образа жизни, считаем необходимым подробнее рассмотреть два важных понятия «здоровье» и «здоровый образ жизни».

Несмотря на критику определения здоровья, данного еще в 1948 году в Уставе Всемирной организации здравоохранения, за слабую практическую применимость, другой общеупотребимой трактовки этого понятия пока не предложено.

Здоровье – это такое состояние человека, которому свойственно не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, душевное и социальное благополучие.

Здоровый образ жизни определяется как совокупность внешних и внутренних условий жизнедеятельности человеческого организма, при которых все его системы работают долговечно, а также совокупность рациональных методов, способствующих укреплению здоровья, гармоничному развитию личности, методов труда и отдыха.

П.И. Калью, проведя анализ сущностных признаков здоровья в трудах разных авторов, группировал все их разнообразие в соответствии со следующими моделями определения понятия здоровья [24].

1. В *медицинской* модели здоровьем считают отсутствие болезней и их симптомов, при этом упор делается на медицинские признаки и характеристики.

2. *Биомедицинская* модель рассматривает здоровье как отсутствие у человека органических нарушений и субъективных ощущений нездоровья. Основной акцент делается на природно-биологической сущности человека.

3. Согласно *биосоциальной* модели здоровье включает в себя биологические и социальные признаки, которые рассматриваются в единстве, но при ведущей роли последних.

4. *Ценностно-социальная* модель предполагает, что здоровье является для человека ценной, необходимой предпосылкой для полноценной жизни.

Г.С. Никифоров в своей работе «Психология здоровья» называет наиболее часто встречающиеся в литературе критерии психического и социального здоровья.

здоровье	нездоровье
Психические процессы	
<p>адекватность психического отражения, адекватное восприятие самого себя, способность концентрации на предмете и удержание информации в памяти, способность к логическому и критическому мышлению, креативность и др.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - неадекватность восприятия самого себя, - нелогичность, - снижение когнитивной активности, - неорганизованность, категоричность (стереотипность) и некритичность мышления, - повышенная внушаемость
Психические состояния	
<p>эмоциональная устойчивость, зрелость чувств соответственно возрасту, совладание с негативными эмоциями, способность радоваться, сохранность привычного (оптимального) самочувствия</p>	<p>чувственная тупость, беспричинная злость, враждебность, ослабление как высших, так и низших инстинктивных чувств, повышенная тревожность.</p>
Свойства личности	
<p>оптимизм, доброжелательность, уравновешенность, самоконтроль, нравственность, чувство долга, адекватный уровень притязаний,</p>	<p>зависимость от вредных привычек, уход от ответственности от себя, утрата веры в себя, свои возможности, неадекватная самооценка, утрата интереса, любви к</p>

уверенность в себе, независимость,
не склонность к лени, воля,
непосредственность (естественность),
чувство юмора,
самоуважение,
адекватная самооценка,
энергичность, активность,
целеустремленность (обретение смысла жизни).

близким,
пассивная жизненная позиция,
чрезмерное усиление или ослабление самоконтроля,
неадекватное восприятие мира,
дезадаптивное поведение,
конфликтность, враждебность,
эгоцентричность (жестокость, бессердечность) и др.

Не вызывает сомнений, что с точки зрения государственных Министерств и ведомств, здоровье нации – задача первостепенная; с точки зрения воспитывающего взрослого – очевидная. Однако, подавляющее большинство современных систем обучения и воспитания до сих пор не планируют обучение ребенка с раннего детства способам оценивания состояний собственного тела и психологического состояния. Поэтому в подростковом возрасте, когда воспитывающие взрослые интенсивно начинают «прививать» у подростков навыки здорового образа жизни, последние, не имея адекватного представления о собственном здоровье, лишь формально соглашаются с мнением взрослых о полезности ЗОЖ [16].

Формированию адекватного отношения к здоровью препятствует целый ряд причин [24].

1. *Здоровый человек (каким в норме является подросток) не замечает своего здоровья, воспринимает его как естественную данность.*

2. *Здоровье* приобретает актуальную жизненную *необходимость*, когда оно уже *нарушено*.

3. В основе нездорового поведения лежит феномен *«нереалистического оптимизма»*, который развивается из отсутствия личного опыта болезни, веры в то, что, если заболевания нет, то его и не будет в будущем, вера в возможность справиться с болезнью.

4. Нездоровое поведение приносит сиюминутное удовольствие, а последствия этих поступков кажутся далекими и маловероятными.

5. Если рекомендации по укреплению и сохранению здоровья, полученные от средств массовой информации или врача, не совпадают с представлениями человека, то вероятность их выполнения будет невысокой.

6. Существует возрастная динамика значимости здоровья. Его приоритетная роль чаще отмечается представителями среднего и особенно старшего возраста. Молодые люди обычно относятся к проблеме здоровья как к чему-то достаточно важному, но абстрактному, не имеющему к ним прямого отношения. Если они уделяют внимание здоровью, то преимущественно его физической составляющей.

7. Существует эффект задержанной обратной связи: результат от заботы о поддержании здоровья отсрочен во времени. Это одна из главных причин негигиенического поведения людей.

В основе здорового образа жизни лежат семь факторов, выделенные Беллоком и Бреслау (1965г.): сон (7-8 часов), регулярное питание, отказ от дополнительного приема пищи (т.е. в перерывах между ее приемами), вес, не превышающий 10% от оптимального (в зависимости от возраста), регулярные занятия спортом и закаливание, ограничение алкоголя, отказ от курения. Кроме того, ЗОЖ

предполагает соблюдение правил личной гигиены, разумное соотношение труда и отдыха, удовлетворенность работой, достаточная медицинская активность, семья.

Очевидно, что многие из факторов ЗОЖ нереально соблюдать в подростковом возрасте. Сама организация учебно-воспитательного процесса существенно осложняет, а иногда делает практически невозможным соблюдение многих правил ЗОЖ, декларируемых взрослыми. Перегруженность учебными предметами, факультативы, подготовительные курсы у выпускников, легкомысленное отношение к урокам физкультуры даже у самих преподавателей и др., препятствует нормальному ритму сон – бодрствование, питания, не говоря уже об удовлетворенности от выполняемой деятельности. Реклама пива и сигарет, создающая иллюзию успешной и взрослой жизни, не способствует отказу от их употребления и т.п.

При противоречивости выделенных критериев психического и социального здоровья очень сложно оценить эффективность профилактической программы. Тогда возникает вопрос: «В чем же принципиальное отличие программ профилактики аддиктивного поведения от других программ работы с подростками?». Сегодня любая программа, где в целях указывается профилактика вредных привычек, или предупреждение наркомании и др. относятся к типу профилактических, но при этом не обосновываются принципы организации именно профилактики, а также ее ожидаемые результаты.

? Контрольные вопросы

1. Назовите основные подходы к определению риска формирования аддиктивного поведения.

2. Какие задачи решает профилактика аддиктивного поведения в образовательном учреждении? Перечислите

основные принципы организации профилактической работы с подростками, которые предлагаются в современных психологических программах.

3. Дайте определение понятиям «здоровье» и «здоровый образ жизни». Каковы критерии психического и социального здоровья? Назовите основные причины, препятствующие формированию адекватного отношения к здоровью?

Вопросы для обсуждения

1. Предложите свой способ отслеживания эффективности программы профилактики аддиктивного поведения. На что следует обратить внимание при оценке эффективности в первую очередь?

§5. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАДАЧИ ВЗРОСЛЕНИЯ

- *Какая вещь кажется тебе наиболее реальной?*

Я сама

(диалог психолога с 15-летней девочкой из книги И.С.Кона «Дружба»)

Подростковый возраст – это период не только физического, но и когнитивного взросления. Согласно Ж.Пиаже, именно в подростковом возрасте когнитивное развитие претерпевает существенные структурные изменения. Примерно с 12 лет когнитивное развитие вступает в стадию формальных операций, с которой связано развитие способности к анализу собственных мыслей (рефлексия). Ж.Пиаже допускает, что некоторые конфликты данного периода могут быть объяснены именно изменением структуры когнитивной сферы. Мыслительные процессы используются для создания идеальных моделей (идеалов),

развитие способности оперировать идеальными ситуациями и обстоятельствами, что является основой конфликтов, так как подросток мыслит идеалами, категориями, которые отсутствуют в ситуациях реальности (Ж.Пиаже, Х.Ремшмидт).

Важная функция когнитивного развития состоит в построении жизнеспособной теории самого себя, становление Я-концепции личности (И.С.Кон, Р.Мейли, В.В. Столин и др.), в структуру которой включены различные подструктуры или Я-образы.

- *Образ тела* (телесное Я) является основой для развития Я-концепции. Схема тела как относительно устойчивая подструктура Я-концепции и самочувствие как поток переживаний восприятия тела в настоящий момент времени включены в психическую структуру организма (В.В.Столин, И.С.Кон).

- *Наличное Я* (настоящее Я, актуальное Я) определяется как образ, каким человек кажется себе в действительности в данный момент (М. Розенберг, И.С. Кон). Система представлений человека о себе (каким он себя считает «здесь и теперь») не соответствует его реальным психическим и физическим качествам, так как многое человек может просто не осознавать, игнорировать или добавлять качества, которые реально у него отсутствуют. Функция настоящего Я состоит в адаптации личности в актуальных социальных ситуациях, так как при изменении ситуации этот образ также изменяется.

- *Динамическое Я* представляет собой тот тип личности, каким индивид поставил перед собой цель стать. Это уже относительно устойчивая подструктура Я-концепции.

- *Фальшивое Я*, по определению В.В. Столина, это искаженное актуальное Я, хотя в принципе искаженным может быть любая подструктура Я-концепции. Фальши-

вое (но желательное) Я выполняет защитно-адаптивные функции, для поддержания которых личность использует такие механизмы, как самообман, дискредитация и вытеснение.

- *Фантастическое Я* – это представление о том, каким хотел бы стать человек, если бы все было возможно, т.е. если бы можно было отвлекаться от реальных условий жизнедеятельности и развития.

- *Идеальное Я* - подструктура личности, включающая представление человека о том типе личности, каким он должен был бы стать, исходя из усвоенных моральных норм, идентификаций и образцов. Это подструктура является целью, к которой человек стремится.

- *Вероятное* (будущее или возможное) *Я* М.Розенберг определил как представление индивида о том типе личности, каким он может стать. Эта подструктура может значительно отличаться от идеального Я. Иначе говоря, к своему будущему Я человек в определенной мере идет произвольно, помимо своего желания и идеального Я.

- *Представляемые Я* - это такие образы или маски, которые личность создает, чтобы скрыть слабости, болезненные черты своего реального Я. Представляемые Я создаются для окружающих. А.А.Налчаджян относит их, как и фальшивое Я к защитно-адаптивным подструктурам самосознания.

Ш.Самуэль выделил так называемые "измерения" Я-концепции: образ тела, "социальное" Я, "когнитивное" Я и самооценку личности [23].

По мнению, Рут Стренг существует четыре основных аспекта Я.

- Основная Я-концепция, включающая представление подростка о собственной личности, своих способностях, положении в обществе (роли, статус).

- Временные Я-концепции, которые возникают при изменении настроения, ситуации, от прошлых или текущих переживаний.

- Социальное Я подростка: его представление о том, что о нём думают другие люди. В процессе социального взаимодействия, участия в группах, сотрудничества или соперничества, переживания конфликтных ситуаций происходит как познание самого себя, так и идентификация с объектами за пределами своего Я, что влияет на формирование идентичности.

- Идеальное Я, то есть то, каким подростком хотел бы стать. Эти представления могут быть заниженными (препятствуют достижениям), завышенными (могут привести к фрустрации и снижению самооценки) или реалистическими. Реалистические Я-концепции способствуют приятию самого себя, психическому здоровью и достижению реалистических целей.

«Я-концепция» развивается под влиянием первичного опыта в семье. С возрастом все большее значение приобретают внесемейные факторы. Я-концепция – результат взаимодействия биологических, психологических и психосоциальных влияний в ходе развития, основа чувства самооценности, весьма важного для формирования поведения человека и восприятия им собственного положения в обществе.

Источник бурных переживаний заключается в различии между реальной и идеальной самооценкой, проявляющемся особенно ярко в старшем подростковом возрасте.

В результате столкновения внешней и внутренней реальности, разрешения внутренних конфликтов подросткового возраста, происходит формирование компетентности в новых видах деятельности, прокладываются индивидуальные маршруты саморазвития.

Благодаря способности к выделению себя из среды и интроспекции (самонаблюдению) формируется «образ Я», неразрывно связанный с развитием речи и сознания. Сознание, по мере развития, увеличивает знание подростка о собственном знании, о противостоящем ему мире и о самом себе, обеспечивает ему основу самовосприятия и выделения себя из среды.

«Образ Я» – это чувственный образ, со всеми свойственными ему чувственными атрибутами. «Образ Я» отличается от «Я-концепции», которая более однозначно, в смысле логично и непротиворечиво, и в силу этого, менее полно отражает богатство связей, отношений, переживаний, установок и намерений человека. «Образ Я» – противоречив и многомерен, в его строительстве можно условно выделить три «архитектурные школы».

Первая – родительская. «Образ Я» ребенок описывает и переживает в терминах родительских посланий, эмоционально выраженных отношений, обращенных к нему со стороны родителей.

Вторая – подростковая среда - «школа подростковой субкультуры». Самовосприятие формируется в терминах групповых подростковых ценностей и конкурентных отношений.

Третья – индивидуальный, авторский стиль воплощения себя в своем собственном образе. Здесь на первый план выступает обнаружение своей индивидуальной неповторимости, встреча со своей единственностью. Единственность, основа которой уже «выстрадана» в процессе

взаимодействий с мирами Природы, Культуры, Других, Своим собственным.

Х.Ремшмидт выделяет следующие аспекты взросления, обусловленные как внутренними (степень аффективности, наличие внутриличностных конфликтов и др.), так и внешними факторами (оценка окружающими, нормы общества и др.) [36].

1. *Биологическое* развитие представляет собой совокупность соматических изменений, выражающихся в физическом и половом развитии.

2. *Психологический* аспект взросления выражается в совокупности индивидуальных процессов, связанных с переживанием и принятием собственных телесных изменений и реакций на них окружающих.

3. *Социологический* аспект взросления выражается в том, что при достижении физического развития взрослого человека (биологической половой зрелости), подросток не обладает в обществе правами и обязанностями взрослого.

4. *Правовой* аспект. Период взросления характеризуется ростом ответственности перед законом.

5. Размытость *возрастных границ* данного периода развития.

Французский психолог Б.Заззо во второй половине XX века, изучая подростков из различных социально-экономических слоев общества, выявила, что начало отрочества как правило относят к 14 годам, связывая его с половым созреванием, а верхняя граница этого периода оказывается более размытой: 19, 20, 21 год. Л.И. Божович, характеризуя подростковый возраст как самый сложный и длительный, разделяет его на две фазы: в первой фазе (12-14 лет) возникает способность ориентироваться на цели, выходящие за пределы сегодняшнего дня («способность к целеполаганию»); вторая фаза (15-17 лет) связана

с осознанием своего места в будущем, т.е. с рождением «жизненной перспективы», которая включает представление о своем желаемом «я», и о том, что он хочет совершить в своей жизни [5].

Сегодня наиболее распространенными формальными ориентирами – границами возрастных стадий принято называть следующие (Х.Ремшмидт):

Детство: от рождения до 12 лет.

Подростковый возраст: от 12 до 18 лет.

Юность: от 18 лет до 21 года, в некоторых периодизациях до 25 лет.

Термином «период взросления», как правило, обозначают время подростничества и юности, вместе взятых, т.е. период с 12 до 21 (25) лет. Однако по некоторым признакам эти границы могут быть изменены. Календарное взросление не всегда соответствует лично – психологическому. Это несоответствие и является предметом нашего интереса.

В настоящее время в возрастной психологии усиливается тенденция рассматривать период взросления как процесс решения возникающих в ходе развития личности проблем («возрастных задач развития»). Идея такого подхода обсуждалась уже в начале XX века Е.Шпрангером (1926), Р.Хавигхерстом (1948), Х.Ремшмидтом (1979) и др.

В. Штерн указывает, что подростковому возрасту свойственны «серьезные игры», в которых подросток учится использовать свои силы и возможности, ставить и добиваться целей, примерять на себя различные роли и др. Он выделяет три основных задачи самоопределения в подростковом возрасте:

1. В сексуальной сфере.

2. В психологической (интеллектуальной, эмоциональной, личностной).

3. Социальной сфере.

Х. Ремшмидт указывает шесть основных потребностей, для удовлетворения которых подросток прямо или косвенно проявляет активность, изыскивает и осваивает новые пути.

1. Физиологическая - запускающая физическую и сексуальную активность.

2. Потребность в безопасности, удовлетворяемую через принадлежность к группе.

3. Потребность в независимости и эмансипации от семьи.

4. Потребность в привязанности.

5. Потребность в успехе, в проверке своих возможностей.

6. Потребность в самореализации и развитии собственного «Я».

Много общего данный перечень имеет с концепцией самоактуализации А. Маслоу и его представлений о пирамиде базовых потребностей человека.

Согласно Р. Хавигхерсту [36], юношескому возрасту соответствуют следующие задачи развития:

1. Принятие собственной внешности и эффективное использование своего тела, необходимость осознания его особенностей и научение осмысленно управлять своим телом.

2. Усвоение мужской или женской роли: необходимость индивидуально выбрать структуру полового поведения и «образ» своей половой роли.

3. Установление новых и более зрелых отношений с ровесниками обоих полов. Важным становится влияние группы.

4. Завоевание эмоциональной независимости от родителей и других взрослых при объективно существующем сопротивлении взрослых.

5. Подготовка к профессиональной карьере.

6. Подготовка к браку и семейной жизни: приобретение знаний и социальной готовности, необходимых для выполнения задач, связанных с партнерством и семьей.

7. Формирование социально - ответственного поведения: подготовка к участию в деятельности на пользу общества и усвоение политической и общественной ответственности гражданина.

8. Построение системы ценностей и этического сознания как ориентиров собственного поведения: критический анализ ценностей окружающей культуры должен привести к формированию собственной системы ценностей, которая регулировала бы поведение.

К. Гаррисон (1975), формулируя задачи взросления, сходные с теми, которые выделил Хавигхерст, предлагает разделять ранний и поздний периоды взросления с постепенным переходом от одного к другому, не носящие характера качественного скачка.

Х. Ремшмидт описывает следующие задачи развития Я в период взросления [36].

1. Достижение большей волевой независимости:

- независимость в планировании своего времени и принятии решения;

- усвоение новых ценностных представлений на основе их собственной значимости, независимо от взглядов родителей или других референтных личностей;

 - рост доверия к внесемейным группам и влияниям;

- большой реализм в формировании целей и стремлении к новым ролям;

- усиление потребности влиять на других.

2. Изменение целей на основе ценностных представлений:

- потребность в самостоятельной приобретенной идентичности;
- повышение требовательности к самому себе;
- углубление самооценки.

3. Смена гедонистических мотивов более отдаленными целями, направленными на достижение определенного статуса.

4. Возрастание способности к действиям.

5. Принятие на себя моральной ответственности с учетом ценностей общества.

В глубинной психологии и интеракционизме процесс отделения от семьи обязательно включается в задачи, требующие решения в период взросления. [48].

Таким образом, большинство исследователей подросткового и юношеского возраста считают, что в период взросления подросток неизбежно сталкивается и вынужден решать две задачи:

- 1) достижение некоторой автономии и независимости от родителей/взрослых;
- 2) формирование идентичности, создание целостного Я, гармонично сочетающего различные элементы личности.

Формирование идентичности называют центральной задачей периода взросления [46]. Э.Эриксон перечисляет важнейшие конфликты этого периода: диффузия идентичности (неспособность «Я» сформировать идентичность); диффузия времени (нарушение чувства времени); застой в работе (часто связан с диффузией идентичности, проявляется как неспособность выбрать и конструктивно разрешать задачи развития); отрицательная идентичность проявляется в отрицании принятых ролей, которые спо-

собствуют формированию идентичности (возможно принятие ролей, которые характеризуются как опасные и нежелательные). Дж. Марсия (1980), разрабатывая собственную теорию на основе эпигенетической теории Э.Эриксона, выделяет 4 варианта, или статуса идентичности в соответствии с основными конфликтами [13]: 1) предрешенность (статус идентичности тех, кто принял на себя обязательства, не проходя через кризис идентичности, как правило, переняв ценности родителей); 2) диффузия (статус идентичности тех, кто не прошел через кризис идентичности и не принял на себя никаких обязательств); 3) мораторий (статус идентичности тех, кто находится в самом центре кризиса идентичности); 4) достижение идентичности (статус идентичности тех, кто прошел через кризис и принял на себя обязательства вследствие самостоятельных решений).

Проанализировав основные работы, посвященные определению задач периода взросления, мы вслед за С.В.Березиным, К.С.Лисецким, Н.Ю.Самыкиной выделяем следующие основные задачи взросления:

1. принятие своего имени;
2. принятие собственной внешности и тела;
3. выстраивание отношений со сверстниками обоих полов, с группой;
4. выстраивание отношений с противоположным полом, усвоение специфики поведения и образа мужской или женской роли;
5. выстраивание отношений с родителями и другими взрослыми, освобождение от эмоциональной зависимости;
6. построение системы ценностей,
7. выстраивание отношений со временем (будущим, смертью, жизнью, Богом);

8. выбор профессиональной перспективы;
9. принятие себя.

1. Принятие своего имени. Имя собственное рассматривается как первое звено в структуре самосознания человека (В.С. Мухина). Посредством имени человек с первых дней жизни накапливает положительные (или отрицательные) эмоции по отношению к себе со стороны ближайшего окружения, при этом формируется чувство базового доверия к людям и ценностное отношение к самому себе.

На последующих этапах онтогенетического развития этот структурный элемент самосознания «прорастает сложными интегративными связями и определяет ценностные ориентации человека в его притязаниях на признание, в особенностях половой идентификации, в характере построения жизненных перспектив, а также в системе прав и обязанностей» [21].

Имя собственное определяет человека как представителя социума, конкретного этноса, дает возможность занять свое место в системе общественных отношений, причисляет его к определенному полу. Благодаря имени и местоимению «Я» ребенок научается выделять себя персону, отличную от других; со сходными с другими детьми качествами, но и обладающую индивидуальными особенностями. Имя рано приобретает глубоко личностный смысл для человека.

Для младшего подросткового возраста характерны эксперименты с именем, которые проявляются в виде придумывания прозвищ себе и своим товарищам. Подросток изучает реакцию и поведение, в том числе и собственное, на изменение имени. Эти эксперименты могут закон-

читься отторжением собственного имени, а это будет означать непринятие части себя.

2. Принятие собственной внешности и тела. Оценивая свое тело, как норму, неполноценность или физическое превосходство, подросток тем самым делает вывод о своей социальной ценности [11]. Принятие собственных телесных изменений является одной из важнейших задач для подростка. Понимание своего тела – это преломление в сознании собственных способностей, а также восприятий и оценок окружающих, которые могут способствовать как развитию уверенности в себе и самопринятия, так и бурным аффектам по поводу своей внешности (тела и лица) и искажению поведения.

Рост тела и изменение его пропорций опережают осознание и принятие этих изменений, вследствие чего подросток не знает, как использовать то, что имеет. Чтобы понять, на что он теперь способен, подросток подвергает себя различным испытаниям (идет на риск). И. П. Павлов назвал это явление «рефлекс свободы», В.А. Петровский – «неадаптивной активностью», «потребностью быть личностью», быть субъектно представленным и продолженным в значимых других и самом себе. М. Цукерман определяет эту тенденцию как «поиск ощущений», В. Ротенберг, В.В. Аршавский называют ее «поисковой активностью». *Поисковое поведение* – это активное поведение в условиях неопределенности, когда человек не имеет возможности с полной уверенностью прогнозировать результаты своей активности [37]. В отличие от панического поведения, которое тоже осуществляется в условиях неопределенности, человек с поисковым поведением способен адекватно оценить каждый промежуточный результат на пути достижения главной цели и соответственно корриги-

ровать свое поведение. Поисковое поведение толкает человека на поиск новых, необычных, даже опасных переживаний, но пока он сохраняет поисковое поведение (даже, если при этом испытывает страх или гнев) его здоровью, по мнению В.Ротенберга, ничего не угрожает. «Здоровье – это золотая монета, которой природа расплачивается за готовность к риску».

Однако, как указывает В.С. Мухина, отсутствие ценностного отношения к своему телу, аутоагрессивные действия в отношении себя являются сигналом дефекта в личностном развитии. Природа аморальна и для здоровья безразлично, в каком направлении развивается поисковое поведение. Сам процесс поиска имеет большее значение для здоровья, чем его прагматический результат. Об этом же говорит в своей теории Чиксентмихайя, что наслаждение процессом осуществляемой деятельности оказывается значительно ценнее, чем ее результат.

Именно поэтому остается неэффективным данный подход в воспитании детей и подростков - «формирование навыков здорового образа жизни», как принципа профилактики аддиктивного поведения. Для подростка ценнее рисковать и ощущать новые эмоции «здесь и сейчас», чем не рисковать, надеясь на вознаграждение в будущем.

3. Выстраивание отношений со сверстниками обоих полов, с группой. В старшем подростковом возрасте референтной для личности становится группа сверстников, в отличие от более ранних периодов, когда определяющими для ребенка являлась семья и взаимоотношения с родителями. Большинство подростков включаются в субкультуру, характеризующуюся определенными, присущими только ей особенностями. Принадлежность к той или иной субкультуре дает возможность подростку противо-

стоять актуальной жизненной ситуации, в таких формах, как [36]:

- бегство от общества (наркотики, религиозные секты, медитация и др.);
- развитие и культивирование альтернативных, прежде всего социальных и творческих интересов (борьба за мир, защита окружающей среды, альтернативные производства и др.);
- цинизм: направления, связанные с культурой и модой, выделение себя из толпы посредством внешнего вида, музыки, сленга и т.п.;
- агрессивные стычки (рокеры, футбольные «фанаты» и т.д.);
- традиционные формы самоорганизации (союзы, группы по увлечениям).

4. Выстраивание отношений с противоположным полом, усвоение специфики поведения и образа мужской или женской роли. Становление половой идентичности включает в себя: биологический процесс созревания и усвоение личностью своей половой роли. Формирование женской или мужской идентичности осуществляется под влиянием семейного воспитания, кроме того, существенное воздействие на полоролевые позиции оказывают нормы и представления общества.

Исследования американских подростков, проведенные в 1987 году Брюсом Роско, показали, что свидания в период взросления выполняют 7 основных функций: *развлечение* (возможность развлечься, повеселиться со сверстником противоположного пола), *социализация* (возможность узнать особенности противоположного пола и получить навыки общения), возможность поднять свой *статус* среди сверстников, *выбор брачного партнера*

(испытание себя в роли будущего мужа или жены), *интимность* (установление близких эмоциональных отношений, доверие к человеку противоположного пола), приобретение *сексуального опыта*, *товарищеские* отношения (возможность приобрести друга противоположного пола) [12].

5. Выстраивание отношений с родителями и другими взрослыми, освобождение от эмоциональной зависимости. В период взросления подросток ощущает острую необходимость выйти из-под родительской опеки, стать независимым человеком, иметь все права, которые есть у взрослых (при этом он еще не задумывается, что права означают и наличие обязанностей).

В процессе отделения от семьи Ф. Найдхард (1970) выделяет четыре области взаимоотношений между родителями и взрослеющими детьми:

- взаимодействие в сфере общения;
- нормативный контроль родителей над детьми;
- эмоциональная связь и солидарность;
- экономическая зависимость (или независимость)

[36].

Как указывают такие исследователи подросткового и юношеского возраста, как E.Douvan, J.Adelson (1966), M.Ratter, R.Graham, O.Chadwick, W.Yule (1976) в процессе взросления изменение отношения подростка к семье можно выделить следующие этапы:

- *критика* образа жизни взрослых, их ценностей вследствие созревания когнитивных структур и оперирования идеальными моделями;

- «*обесценивание*» родителей по причине возрастающего влияния референтной группы сверстников;

-ослабление эмоциональных связей с родителями и замена их отношениями со сверстниками, перенос центра социализации из семьи в группу сверстников (и как следствие - принятие норм этой группы, формирующих поведение подростка);

-отказ от родительского дома отражается не на всех формах поведения, взглядах и установках (Нельзя сказать, что подростки отвергают абсолютно все, что относится к родителям. Идентификация с родителями отступает на задний план лишь в некоторых областях жизни.).

Семья в период взросления продолжает оставаться важнейшей референтной группой. Именно поэтому, автономность и стремление к самостоятельности не означает полную независимость от родителей, т.к. родители продолжают влиять на детей на протяжении всего периода взросления (а иногда и взрослости).

Hill (1987) предлагает понимать подростковое стремление к независимости и автономии как саморегуляцию. Подросток, переоценивая усвоенные правила и нормы, учится быть независимым, оставаясь одновременно взаимозависимым.

По мере взросления подростки развивают способность сочетать обязательства перед другими, лежащие в основе взаимозависимости, с чувством Я, составляющим основу независимости [12].

6. Построение системы ценностей. Принадлежность к группе сверстников способствует переструктурированию усвоенных (прежде всего родительских) и ассимиляции новых ценностей. При этом подросток перенимает как положительные, так и отрицательные ценности референтной группы, усваивает новые модели поведения, в том числе и девиантные с точки зрения взрослых. Построение и пере-

оценка ценностей является основным процессом морального развития в подростковом и юношеском возрасте. Главная цель переоценки ценностей состоит в развитии способности взглянуть на мир другими глазами и построить собственную систему ценностей, отличную от родительской.

Л.И.Божович и другие отечественные психологи считают, что переходный подростковый период завершается возникновением особого личностного новообразования, которое обозначают термином «самоопределение». Самоопределившийся человек имеет относительно устойчивую систему ценностей, знает чего хочет и более или менее представляет, как этого добиться.

7. Выбор профессиональной перспективы. После определения профессиональной перспективы или поступления на работу, идентичность личности начинает определяться скорее не семьей, досугом или группой сверстников, а работой и профессией. Выполнение каких-либо производственных функций позволяет молодому человеку чувствовать себя взрослым полноправным членом общества, вне зависимости от материального вознаграждения за выполняемую деятельность.

8. Выстраивание отношений со временем (будущим, смертью, жизнью, Богом). Важной составляющей кризиса идентичности в подростковом возрасте являются отношения со временем, которые выступают одним из показателей зрелой личности (А.Маслоу, Ф.Перлз, Р.Мэй).

подавляющее большинство подростков не умеют рационально использовать собственное время. Они не видят связи прошлого с сегодняшним днем, в результате не умеют думать о дне завтрашнем. В настоящем подросток

ощущает постоянный цейтнот, ничего не успевает, а его собственная необязательность приводит к снижению его самоуважения [13].

Достижение гармоничных отношений со временем означает для подростка:

- во-первых, способность жить настоящим, т.е. переживать настоящий момент своей жизни во всей своей полноте, а не как подготовку к абстрактному будущему или фатальное следствие прошлого;

- во-вторых, способность ощущать неразрывность прошлого, настоящего и будущего, т.е. видеть свою жизнь целостной [13].

Важная задача при обучении подростка рационально использовать собственное время – научить его самостоятельно планировать события собственной жизни, ставить и достигать цели, используя ресурсы своей личности.

9. Принятие себя. Период взросления (или как его часто называют кризис подросткового возраста) существенно отличается от предыдущих этапов развития личности. В младших возрастах депривация вновь возникающих потребностей связана прежде всего с внешними препятствиями (запретами взрослых, изменившимся образом жизни, сковывающим его активность и др.). В периоде взросления ведущую роль в депривации потребностей начинают играть внутренние факторы: запреты, накладываемые подростком на самого себя, ранее сформировавшиеся психологические новообразования (привычки, черты характера и др.), которые мешают достижению желаемого образа Я.

Главным психологическим достижением ранней юности является открытие своего внутреннего мира (И.С. Кон). Развитие когнитивной сферы актуализирует у под-

ростка стремление к самопознанию, дает возможность анализировать собственные мысли и чувства, строить планы и др.

?  Вопросы для контроля и обсуждения

1. Что такое «Я-концепция»? Какие элементы «Я-концепции» вам известны?

2. Используя полученные теоретические знания и опираясь на свой жизненный опыт, охарактеризуйте понятие «возрастные задачи развития».

3. Какие задачи развития в период взросления описываются современными исследователями подросткового и юношеского возраста?

4. Кратко охарактеризуйте сущность основных задач периода взросления.

ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ

1. Подростковый возраст во всех психологических концепциях предстает как кризисный, характеризующийся амбивалентностью, которая может быть как предпосылкой формирования зависимого поведения, так и становления идентичности личности. Для подросткового возраста свойственна определенная степень социально-психологической дезадаптированности, по причине которой подростков часто относят к категории детей «группы риска». От современной системы образования требуется не только усвоение знаний, умений и навыков, но и повышение адаптационного потенциала личности, расширение возможностей самореализации учащегося. Организация психологической работы с подростками должна строиться, исходя из актуальных для них ценностей, а не из ожиданий взрослых.

2. Аддиктивное поведение является одной из форм девиантного (отклоняющегося) поведения и понимается как зависимость от объектов неживой природы, в отличие от термина «зависимое поведение», которое характеризуется влечением к обладанию как объектов неживой, так и живой природы (например, зависимость от других людей). Основными формами аддиктивного поведения являются зависимость от психоактивных веществ (чая, кофе, алкоголя, табака, наркотиков), интернет-зависимость, зависимость от деструктивных культов.

3. Формирование аддиктивного поведения при соответствующих условиях может быть обусловлено как внешними (социально-политическими, экономическими, социально-психологическими, педагогическими), так и

внутренними (индивидуально-биологическими и индивидуально-психологическими особенностями личности) факторами.

4. Среди существующих на сегодняшний день теорий нет единого мнения проблему аддиктивного поведения.

- Психоанализ рассматривает наркоманию как средство, повышающее уровень адаптированности (Г.Гартман), способствующее регрессии на более раннюю стадию развития, что позволяет человеку избегать решения существующих конфликтов. П.Блос при страстие к наркотикам рассматривал как удовлетворение потребности в «эмоциональном растворении».

- По мнению А.Адлера, у каждого человека имеется базовое чувство неполноценности, которое может быть преодолено с помощью развития чувства общности. Если последнее развито недостаточно, то это способствует формированию аддиктивного поведения (алкоголизма, наркомании). Зависимость рассматривается как искаженная частная адаптационная система человека.

- Э. Берн рассматривает аддиктивное поведение как вариант игры, другую сторону эмоциональной зависимости от матери.

- Гуманистический психоанализ (Э.Фромм) алкоголизм и наркоманию считает одним из способов удовлетворения глубинной человеческой потребности в преодолении отчуждения и одиночества. Наркозависимый человек представляет собой мазохистский тип личности, который является пассивной формой симбиотической связи.

- Э.Эриксон считает сформированную аддикцию результатом предшествующего развития личности. В подростковом возрасте искаженное развитие результируется в кризисе идентичности или спутанности ролей.

- Согласно бихевиористической теории зависимости (К. Бандура, Р. Уолтерс) при переходе от детской зависимости от взрослых к зависимости от сверстников могут не сформироваться устойчивые эмоциональные отношения, что ведет к развитию у подростков асоциальной агрессивности, развитию чувства тревоги. Наркотическое вещество может быть средством снятия внутренней тревоги. Теория процесса противодействия в мотивации связывает формирование наркотической зависимости с мозговыми структурами, а именно с «центром удовольствия» (дофаминовая теория удовольствия). Согласно теории стресса и копинга (Р. Лазарус), каждый человек находит собственный способ совладания со стрессом (копинг-стратегии) на основе имеющегося у него личного опыта (личностные ресурсы или копинг-стратегии). Зависимость – это способ, открытый человеком для совладания со стрессорами.

Интеракционистический подход (Шибутани) рассматривает наркотическое вещество как звено в цепочке избежания ситуации фрустрации. При успешном разрешении ситуации это приводит к фиксации данной модели поведения.

- Дж. Келли основной причиной неврозов, алкоголизма, наркомании и других личностных расстройств считал внутренне конфликтную и противоречивую жизненную концепцию, которая снижает адаптационные возможности личности.

- В гуманистических теориях наркомания рассматривается как способ избавления от фрустрации значимых потребностей, одиночество, отчуждение, это «болезнь лишенности» (А. Маслоу, Г. Олпорт). Причина личностных расстройств лежит в неконгруэнтности, в сниженном внутреннем «локусе контроля» (К. Роджерс). Зависимый человек – это человек, у которого утрачен или не найден смысл жизни (В. Франкл).

- По мнению А. Менегетти (онтопсихология), индивид обращается к наркотикам, когда он психологически уже является наркоманом. Наркомания – это следствие нарушений в личности, а не причина.

- Психосинтез (Р. Ассоджиоли) рассматривает зависимость от наркотиков как личностное поведение, направленное на изоляцию от общества, где человек не признан, это своеобразная форма суицида.

- Ст. Грофф употребление наркотиков связывал со стремлением индивида к ненасильственному самоубийству, причина которого кроется в патологии 3 перинатальной матрицы (процесс биологических родов). Алкоголизм, наркомания, как и в психоанализе, связывалась с депрессией и суицидом, с отменой самого процесса рождения.

- Согласно Ф. Перлзу, у людей с зависимым поведением нарушен процесс «контакт-ухода»: одна доминирующая потребность выступает как фигура, образуя ригидный паттерн поведения.

- Деятельностный подход определяет зависимое поведение как ложно опредмеченную потребность, основ-

ным механизмом развития которого является «сдвиг мотива на цель». Доминирующим мотивом становится поиск объекта, который удовлетворяет потребность и дает временное ослабление внутреннего напряжения.

- Согласно теории В.Петровского, личность можно представить как систему устремлений – самоценных форм активности. Психическая зависимость по структуре и формированию также может быть представлена как устремление. В подростковом возрасте, который характеризуется генерализованной неудовлетворенностью (С.Березин, К. Лисецкий, Е.Назаров), связанной с затруднением реализации значимых для индивида потребностей, наркотическое вещество может быть средством, расширяющим имеющиеся у личности возможности.

5. Период взросления – это самостоятельная фаза жизни, содержанием которой является переход от детства к взрослости (Ремшмидт). В этот период перед подростком неизбежно возникают задачи, от решения которых зависит развитие «я», становление идентичности. Решение или нерешение этих задач может стать как условием развития личности (способствовать выходу за пределы заданного, развитию устремлений, как самоценных форм активности), так и условием формирования зависимого поведения.

Среди основных задач взросления называют: принятие своего имени; принятие собственной внешности и тела; выстраивание отношений со сверстниками обоих полов, с группой; выстраивание отношений с противоположным полом, усвоение специфики поведения и образа мужской или женской роли; выстраивание отношений с родителями и другими взрослыми, освобождение от эмоциональ-

ной зависимости; построение системы ценностей, выстраивание отношений со временем (будущим, смертью, жизнью, Богом); выбор профессиональной перспективы; принятие себя.

6. Профилактика в основном связывается с термином «формирование» (навыков здорового образа жизни, конструктивного общения, преодоления стрессовых ситуаций и др.), т.е. предполагается отсутствие в личности подростка каких-то качеств, недоразвитость навыков, неверные жизненные ориентации и др. Недостаточно уделяется внимание при разработке программ внутреннему миру личности, ценностям и потребностям подростков.

7. При противоречивости выделенных критериев психического и социального здоровья очень сложно оценить эффективность той или иной профилактической программы. Среди критериев оценки результативности программ профилактики часто называют: численность участников, отношение к программе, изменение информированности, изменение намерений, изменение отношения к ПАВ, изменения поведения, изменения отношения к себе, изменения в общении.

ГЛАВА II. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИЗУЧЕНИЕ УСЛОВИЙ ФОРМИРОВАНИЯ АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ СТАРШЕКЛАССНИКОВ

§1. ОПЫТ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ УСЛОВИЙ ФОРМИРОВАНИЯ АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ СТАРШЕКЛАССНИКОВ.

Предпосылки и условия возникновения различного рода негативных зависимостей у старшеклассников мы изучаем уже восемь лет. В проблемную область наших исследований были включены не только зависимости от психоактивных веществ (ПАВ), но и то, что называется игроманией (гемблинг), зависимость от деструктивных культов, и др. Специалистами Самарского государственного университета разработана и успешно реализуется программа первичной профилактики наркомании (К.С.Лисецкий, С.В.Березин, Н.Ю.Самыкина и др.).

В результате проведенных исследований (1996-2003), нам удалось найти более точные ответы на такие важные вопросы, как:

в чем состоят психологические особенности личности, устойчивой к наркотической контаминации?

что представляют собой возрастные и индивидуальные закономерности развития личности подростка, исключающие возможность употребления наркотиков?

- в чем заключаются субкультурные особенности наркотизма?

какие семейные предпосылки влияют на наркозависимость и созависимость?

- каковы психологические механизмы динамики личности, употребляющей наркотики?

- в чем причины низкой результативности сложившихся на сегодня подходов и программ к профилактике наркомании и реабилитации наркозависимых, какие противоречия и заблуждения снижают их эффективность?

как повысить результативность деятельности специалистов в области профилактики наркомании и реабилитации наркозависимых?

что составляет психологические основы и каковы эффективные модели профилактики наркотизма?

На первом этапе (1995-1998г.) мы получили очень убедительный, на первый взгляд, список основных личностных свойств, способствующих поддержанию психологической устойчивости к наркотическим соблазнам. В обобщенной форме он представлял собой следующее:

- стрессоустойчивость,
- низкая внушаемость,
- стремление удовлетворять любопытство к неизвестным сферам жизни, минуя потерю сознательного контроля [30].

На основе полученных данных мы разработали программу психологических тренингов, способствующих развитию названных качеств личности, и предположили, что создали эффективную профилактическую программу наркотизма. Однако наши ожидания не оправдались. Значительное число школьников и учащихся ПТУ, прошедших программу, оставались за чертой непредсказуемости в отношении употребления наркотиков.

В этот период (1997-1998г) в России различные специалисты (педагоги, медработники, психологи) предлагали профилактические программы, разработанные либо самостоятельно, либо в результате адаптации зарубежных

программ. Подробный анализ большинства известных программ, включая наиболее известные зарубежные, приведен в нашей монографии «Пути и методы предупреждения подростковой и юношеской наркомании». (С.В.Березин, К.С.Лисецкий, И.Б.Орешникова, 1999г).

Продолжение исследований привело к тому, что первоначальный список качеств наркоустойчивости личности был преобразован, дополнен и расширен. Теперь он представлял собой систематизированный перечень обобщенных факторов наркотизации. Каждый из них был оснащен психотехнологией предупреждения или компенсации, включая систему параметров контроля и оценки [2]:

1. Избегание стресса.
2. Любопытство.
3. Внушаемость.
4. Незрелость навыков поведения в проблемных ситуациях.
5. Инфантильность.
6. Педагогическая запущенность
7. Последствия травм

Мы продолжали выявлять все большее количество причин и предпосылок наркотизации, подробный анализ которых занимал все больше места в наших публикациях. Мы, как и многие другие специалисты, продолжали находиться «в плену» принципа психологической сообразности и традиционных взглядов на наркотизацию, как на следствие чего-то, полагая, что достаточно устранить выявленную причину, или специально подготовить к встрече с ней, и подросток станет на всю жизнь защищенным от наркотиков. Достаточно научить его «решать соответствующие проблемы самостоятельно, и все у него будет хорошо».

Новые эмпирические данные позволили нам строить более совершенные профилактические программы, направленные на предупреждение наркотизма. К сожалению, их результативность не соответствовала ожиданиям. «Ответственность» подростка, выученная как урок, «взросление» в условиях ролевого контекста всякий раз оставались неэффективными. Ошибки, которые мы совершали, многие специалисты продолжают совершать и сегодня. В результате уходит время, разбазариваются государственные средства, погибают дети, а несуществующие успехи обосновываются достижениями «нулевого роста»...

Ответственность и субъектность как послушность в подростковом возрасте невозможна. Характерная реплика подростка после школьной лекции о вреде наркотиков: «Когда подневольные пытаются учить жить своевольных, становится смешно или скучно. Из жалости или чтобы не скучать, мы им подыгрываем».

Развитие личности по предписаниям часто вызывает эффект, обратный взрослению – инфантилизацию. Инфантилизация прогрессирует, если личностно-психологическое взросление (саморазвитие) существенно отстает от ролевого. Инфантильная личность, оказываясь в условиях «ролевой взрослости», взрослых требований и взрослых решений, жестких предписаний и требований, чувствует себя не в своей роли и вынуждена постоянно испытывать генерализованную неудовлетворенность. В поисках выхода, наркотики всегда способны обеспечить человека устойчивой мотивацией и универсальными средствами снятия генерализованной неудовлетворенности.

Практика показывает, что личность может опережать свой хронологический возраст, а может заметно отставать от него. Более того, знания, умения, навыки социального

поведения, которые соответствуют требованиям, предъявляемым обществом к каждому конкретному возрасту, могут быть освоены только на внешнем, ролевом уровне, оставив минимальный след в личностно – психологической организации человека. Соответственно, если за возрастную характеристику человека принять его способность справляться с задачами требуемого (возрастного) уровня, то эти задачи необходимо будет разделить на два класса: ролевые задачи возраста и личностно-психологические задачи взросления.

Способы решения ролевых задач возраста индивид осваивает по образцам в условиях управления извне. Личностно – психологические задачи взросления невозможно научиться решать вне самодвижения, без проявления своей субъектности, в отсутствии неопределенности, непредсказуемости, неповторимости. Термин «субъектность», вслед за В.А.Петровским, мы понимаем как ответственность за непредрешенность. Роль можно выбрать и в дальнейшем придерживаться ее в той или иной мере, личность придумать невозможно – **ЧЕЛОВЕК МОЖЕТ БЫТЬ СЧАСТЛИВ, ТОЛЬКО БУДУЧИ СОБОЙ.**

Период взросления неизбежно отмечен непредсказуемостью, это значит что ее «снятие» может приводить к результатам, противоположным ожиданиям воспитывающих взрослых.

Мы считаем, что выбор правильного подхода к проблеме возрастных особенностей старшеклассников чрезвычайно важен, поскольку имеющаяся сегодня педагогическая практика показывает недостаточность опыта, которым располагают воспитатели, особенно если речь идет о профилактике различного рода негативных зависимостей (курение, алкоголь, наркотики).

Взрослеющий человек в отличие от взрослого вынужден в короткий промежуток времени находить варианты решения основных задач своего дальнейшего развития, одновременно развивая свое «Я» как субъекта выбора себя и «постановщика задач».

Главная проблема заключается в том, что ЭТИ ЗАДАЧИ, при множестве различных социальных институтов, призванных оказывать помощь, КАЖДЫЙ ЧЕЛОВЕК В ПЕРИОД ВЗРОСЛЕНИЯ ДОЛЖЕН РЕШАТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНО. «Движение» личности подростка в процессе решения этих задач всегда противоречиво, конфликтно, парадоксально, индивидуально неповторимо.

Подросток находится в положении маргинальной личности (принадлежащей двум культурам), он не хочет больше принадлежать сообществу детей и в то же время знает, что он еще не взрослый.

В процессе своих исследований мы столкнулись с устойчивым противоречием между общепринятыми «взрослыми» представлениями о ценностях подросткового возраста и реальными ценностями периода взросления.

Наши исследования показали, что программы профилактики не должны и не могут строиться на основе представлений взрослых о ценностях жизни, на их воспоминаниях о перипетиях их собственного детства. Профилактические программы должны быть обращены к периоду взросления как самоценному периоду в жизни человека с только ему присущими ценностями, конфликтами и проблемами. Привлекательными для подростка являются не ПАВ, а новые возможности, которые открываются ему при употреблении наркотических веществ [15, 16].

Ранее доказанное положение о том, что у наркомании нет специфических причин [16, 29], позволяет нам утверждать, что поводом для употребления подростком нарко-

тических веществ может быть все, что угодно, тогда как зависимость от ПАВ возникает и формируется там и тогда, где и когда «субъект взросления» получает средства, соединяющие состояние избытка возможностей с новым отношением к себе (к миру) в момент «снятия» генерализованной неудовлетворенности. Поскольку при данных условиях генерализованная неудовлетворенность (ГН) возвращается через определенный промежуток времени, то новый мотив приобретает форму зависимости, так как оказывается ненасыщаемым, а субъектность без ответственности - незавершенной.

Осмысленная локализация генерализованной неудовлетворенности, формирование стремления к переживанию состояния избыточных возможностей, самоценных форм активности, мотивации саморазвития возможна в процессе решения задач взросления. Однако, задачи взросления, будучи объективными условиями неопределенности периода взросления, могут способствовать как взрослению и развитию доверия к себе, так и инфантилизации личности в форме выученной беспомощности.

Наши многочисленные исследования показали, что универсальным средством локализации ГН в процессе решения задач взросления является развитие устремлений.

Возможность действовать, не связанная с какими-либо внешними требованиями, порождает новый мотив, предметом которого является переживание особого состояния «множественности исходов», избыточности возможностей. Условием возникновения этого состояния является наличие неопределенности и непредсказуемости событий. Процессом и результатом – саморазвитие. Устремление – новая динамическая константа личности, которая, возникнув однажды, продолжает оказывать влияние на дальней-

шую эмоциональную и творческую активность человека. Тогда как личность, оказавшаяся без психологических средств локализации ГН, всю свою «энергию», «творческую активность», опыт и знания мобилизует на поиск других универсальных средств «снятия» генерализованной неудовлетворенности. Обнаружение такого средства извне становится основой для формирования от него психической зависимости.

Последние данные наших исследований позволили нам утверждать, что ГН и стремление к переживанию состояния избыточных возможностей при некоторых обстоятельствах являются ведущими предпосылками возникновения различного рода зависимостей и пристрастий.

Результаты наших исследований позволяют утверждать, что профилактика наркотизма и других видов негативных зависимостей в подростково-молодежной среде без развития устремлений и содействия в решении задач взросления бессмысленна и сверхзатратна.

Мы предлагаем новую качественную модель профилактики наркотизма и других видов негативных зависимостей в подростково-молодежной среде.

Вопросы для обсуждения

1. Какие психологические задачи, по вашему мнению, возникают перед личностью в период взросления?
2. Почему при разработке программ профилактики аддиктивного поведения важно ориентироваться на ценности подростка?

§2. ОСОБЕННОСТИ ИНДИВИДУАЛЬНОГО СОЗНАНИЯ НАРКОЗАВИСИМЫХ

Исследованием проблемы аддиктивного поведения мы занимаемся с 1998 года. В своих исследованиях основной акцент мы делаем на изучении индивидуального сознания человека, используя в основном методы экспериментальной психосемантики (семантический дифференциал, методику множественной идентификации). При разработке различных модифицированных методик мы опираемся на работы Ч. Озгуда, Дж. Келли, А.Г. Шмелева, В.Ф. Петренко и др.

В отличие от многих традиционных методов, когда личность изучается в сравнении с некоторой выборкой испытуемых, психосемантические методы позволяют изучать личность как носителя некоторого пространства смыслов, исследовать индивидуальную систему значений, анализировать влияние мотивационных факторов и эмоциональных состояний субъекта на формирующуюся у него систему значений, позволяют преобразовывать чувственную информацию в знаковую форму. В качестве графической модели индивидуального сознания используются психосемантические пространства. Они конструируются из организованных особым образом признаков, которые описывают и дифференцируют рассматриваемые объекты.

Конструирование семантического пространства включает три основных этапа (В.Ф. Петренко). Первый этап связан с выделением семантических (смысловых) связей анализируемых объектов. Испытуемый заполняет матрицы сходства (исследование расстояний) анализируемых объектов. Второй этап предусматривает уменьшение числа исследуемых переменных (семантических связей меж-

ду объектами), т.е. уменьшение размерности семантического пространства – переход от признаков-шкал к категориям-факторам. На этом этапе применяются методы математической статистики, чаще всего факторный и кластерный анализ. Третий этап – интерпретация результатов (полученных факторных структур).

Психосемантическая методика множественной идентификации:

- дает возможность проникнуть в уникальный внутренний мир личности;
- позволяет получать значимую структурно – количественную информацию об организации индивидуальной системы значений;
- благодаря алгоритмизированной процедуре информация может быть подвержена независимой перепроверке;
- позволяет увидеть возможные основания формирования аддиктивного поведения;
- дает возможность использовать не только с целью диагностики, но и в качестве коррекционной методики в индивидуальном консультировании;
- интерпретация полученных результатов предполагает большой опыт исследователя, а также возможно влияние на интерпретацию данных личностных особенностей исследователя.

Методы экспериментальной психосемантики дают возможность безошибочного исследования уникальных личностных причин обращения к наркотику, позволяют увидеть природу возникновения зависимости.

В отличие от распространенной модели определения «факторов риска», предложенная нами модель отвечает на вопрос: «ЗАЧЕМ» подросток обращается к наркотику, что личность от этого получает, т.е. говоря языком психоло-

гического консультирования, мы выявляем ЗАПРОС, глубинную смысловую мотивацию. Факторная модель отвечает на вопрос: «ПОЧЕМУ» подросток употребляет наркотики, т.е. при таком подходе мы лишь определяем ЖАЛОБУ, выявляем поверхностные мотивы.

Таким образом, предложенная нами модель формирования зависимого поведения старшеклассников и используемый метод исследования изменений в личностно-смысловой сфере оказывается более точным, по сравнению с имеющимися на сегодняшний день и наиболее известными моделями.

Первое исследование по проблеме формирования аддиктивного поведения было проведено нами в 1998-1999гг. и посвящалось изучению особенностей индивидуального сознания людей, употреблявших наркотики. Одной из задач работы было построение методики, позволяющей исследовать внутриличностные отношения.

В исследовании принимали участие 4 группы испытуемых: 1) наркозависимые подростки в возрасте от 15 до 17 лет, находящиеся в состоянии ремиссии от 2 до 6 месяцев (65 человек); 2) не употребляющие наркотики подростки в возрасте от 15 до 17 лет (61 человек); 3) наркозависимые взрослые в возрасте от 25 до 50 лет, находящиеся в состоянии ремиссии от 1 до 8 месяцев (72 человека); 4) не употребляющие наркотики взрослые в возрасте от 25 до 50 лет (60 человек). Исследование проводилось на базе Центра Благотворительный Фонд «Второе рождение», Самарского областного наркологического диспансера, реабилитационного центра «Ковчег» (Е.В.Литягина, Н.В.Черемушкина).

Внутриличностные отношения понимаются нами как отношения между субличностями (Р.Ассаджиоли). Субличности – это множество разнообразных персонажей или

психологических узлов внутри личности, которые в какой-то степени действуют независимо, обладают своими потребностями и целями. В психологии существует ряд понятий, которые обозначают подобные психологические образования личности. При некоторой условности мы используем их как синонимы субличностей. В психоаналитической традиции подобные образования обозначаются как «интроекты», в теории личностных конструктов — как «ролевые позиции» (Дж. Келли), в теории персонализации — как «идеальные другие» (А.В. Петровский, В.А. Петровский), роли, которые розданы нам «партиципальными личностями» или архетипами (К.Г. Юнг), к ним же мы относим элементы Я-концепции (я реальное, я идеальное, я отвергаемое и др).

Все субличности связаны друг с другом, как части единого целого, и отношения между ними строятся в соответствии с собственными потребностями и целями. Отношения эти могут нести различную эмоциональную нагрузку: от симпатии и полного принятия, до антипатии, ненависти и отвержения. Эмоциональная нагрузка дает внутреннему образу энергию. Человек может настолько отождествить себя с ролью, что будет отрицать существование себя как иного (феномен отождествления эго с персоной). Идентификация с социальной ролью, по мнению К.Г. Юнга, является источником неврозов. Человек не может безнаказанно отделаться от самого себя в пользу искусственной личности [50]. Такая личность становится ригидной, в том смысле, что субличности как роли способствуют социальной адаптации. В то время, как одна субличность занимает лидирующее положение и активно удовлетворяет свои потребности и цели, другие «борются» за право быть, что может привести к возникновению внутриличностного конфликта.

При разработке методики мы использовали следующие субличности: Я, Отец, Друг, Отвергаемое Я, Муж/Жена (реальные или представляемые), Идеальное Я, Мать, Значимый другой, Враг, Я под действием наркотика (реальное состояние или представляемое). Кратко остановимся на теоретическом обосновании выбора именно этих субличностей для исследования.

Субличности «Мать» и «Отец» наиболее значимы для личности. Психика ребенка зависит от психики родителей, особенно матери, причем настолько, что К.Г. Юнг рассматривает ее в качестве придатка к психике родителей [49]. Для ребенка важны эмоциональные связи с другими людьми, особенно с близкими. Человек, к которому возникает привязанность, называется «объектом привязанности» (по концепции привязанности Дж. Боулби и М. Энсворт). Первичный объект привязанности – мать – обеспечивает ребенку безопасность, надежность и уверенность в своей защищенности, он без труда налаживает вторичные привязанности с другими людьми. Если же мать не удовлетворяет потребность ребенка в любви и защите, он не может устанавливать вторичные привязанности, ребенок склонен подавлять свое стремление к другим социальным контактам. Система привязанностей имеет свою мотивацию, которая включает две противоположные тенденции: стремление к опасности и поиск поддержки и защиты [40].

Как правило, родители бессознательно принуждают детей к такому течению жизни, которое должно компенсировать несбывшееся в их собственной жизни. Под родительским влиянием формируются также образы «Идеального Я» и «Отвергаемого Я». Под влиянием родительских требований (или наперекор им) также формируются модели «Друга», «Избранника» (мужа, жены), которые сущест-

вуют в виде субличностей. Для молодого человека определяющим является отношение к матери, а для девушки к отцу. Степень связи с родителями и сложившееся к ним отношение неосознанно влияет на выбор супруга, поощряя или затрудняя его. Сознательная любовь к отцу или матери способствует выбору партнера, похожего на отца или мать. Бессознательная связь (которая сознательно не проявляется в виде любви), напротив, усложняет выбор и вызывает различные модификации (К.Г.Юнг). Таким образом, чем сильнее бессознательное влияние родительского образа, тем чаще партнер выбирается в качестве позитивной или негативной замены родителям.

Личность, узнавая в другом отвергаемые собственные качества (архетип Тень), может негативно относиться к этому человеку. Человек может вызывать негативное отношение и потому, что сильнее, что обладает желаемыми качествами, которых у личности нет или они плохо развиты. Для определения этой субличности мы вводим образ Врага. Отношение этой субличности с другими будет давать представление о возможных конфликтах и предпочтениях в структуре отношений внутренних образов.

Субличность «Значимый другой» дает представление о наиболее ценных личностных качествах и о том, кого человек считает для себя важным в жизни, кто имеет на него влияние (Дж.Келли). Это могут быть Родители, Друг, а иногда даже Враг.

Включая субличность «Я под действием алкоголя и наркотика», мы получаем возможность увидеть возможную основу для употребления ПАВ. Мы предполагали, что наркотик может использоваться как средство снятия психологического напряжения, возникающего из отношений между субличностями.

Образы отца или матери, с которыми может отождествляться человек, позиция обобщенного другого: друга, врага, партнера, образ авторитета и идеального Я, представляют собой особые «мировоззренческие миры» (В.А. Петровский), обладающие каждый своей системой интерпретации, своими целями и представлениями о средствах их достижения. Отношения образа «Я» в системе интериоризованных образов значимых других и их ценностных ориентаций определяет не только представление человека о своем месте в жизни, но и соответствие или несоответствие его бытия ценностным меркам, диктуемым различными ролевыми позициями, задают его доминирующее эмоциональное состояние [27]. Степень совпадения позиций «Я», «Отец», «Мать», может косвенно отражать степень принятия опыта родителей, их ценностей и установок.

В ходе исследования испытуемым предлагалась матрица, в которой по вертикали были перечислены выше обозначенные субличности, каждую из которых он оценивал по 6-бальной шкале выраженности у них следующих качеств: общительный, властный, подчиняющийся, нравится мне, напрягающий, смелый, пугающий, опасный, противоречивый, лидер, деятельный, экспериментирующий, обидчивый, уверенный в себе, авторитетный.

После обработки данных с применением процедуры факторного анализа на выборке людей, употреблявших наркотики было выявлено три относительно независимых фактора. Рассмотрим два из них.

Первый (ведущий) фактор		Второй фактор	
образующие качества	факторная нагрузка	образующие качества	факторная нагрузка
лидер	0,57	опасный	0,99
общительный	0,55	экспериментирующий	0,83
уверенный в себе	0,54		
деятельный	0,53	нравится мне	- 0,69
властный	0,52	властный	- 0,62
смелый	0,51	напрягающий	- 0,54
авторитетный	0,50		
обидчивый	-0,32		

На одном полюсе первого фактора собраны все «сильные» личностные качества, которые обеспечивают успешность в жизни. Неслучайно наиболее полярен к этому полюсу образ «Идеального Я». Другой полюс фактора образован противоположными качествами, кроме того, этот полюс включает качество «обидчивый». Первый фактор мы назвали «сила эго», заимствовав термин у В.Ф. Петренко. Второй фактор отражает степень принятия личностью того или иного образа (субличности).

Выделенные факторы дают нам представление о системе категоризации действительности, познания других людей и самого себя. Например, экспериментирующий человек оценивается наркоманом как опасный (возможно, это связано с опытом употребления наркотиков).

Таким образом, семантическое поле сознания можно разделить на четыре области.

- I. Область принимаемого и сильного эго.
- II. Область принимаемого, но слабого эго.
- III. Область отвергаемого, пугающего и слабого эго.
- IV. Область пугающего, но сильного эго.

Самая насыщенная *первая область* включает в себя субличности: «Я», «Отец», «Друг», «Избранник», «Мать», «Значимый другой». Данные персоны принимаются, положительно оцениваются личностью и обладают всеми теми качествами, которые составляют эту часть семантического пространства в той или иной степени. Большая выраженность качеств будет у тех субличностей, которые расположены ближе к полюсам факторов.

Если принять положение, что расстояние между субличностями в семантическом пространстве, то есть близость – удаленность, отражает характер существующих отношений, то можно предположить следующее.

1) Относительная близость субличностей «Мать» и «Избранник» может свидетельствовать о том, что мать оказывает влияние на выбор спутника жизни, а так как рассматриваемая выборка на 80% состоит из мужчин, то, скорее всего, они стараются найти женщину с качествами, похожими на материнские.

2) Подобное влияние на выбор друзей оказывает отец.

3) Образ «Идеального Я» складывается под влиянием матери, отца и значимого другого.

4) Относительная близость всех рассмотренных субличностей говорит о сходстве целей, ценностей, установок и т.д., формирует общую линию поведения.

5) Относительная удаленность субличностей «Я» и «Идеального Я» указывает на несоответствие актуального и желаемого уровня развития личности, что может породить психологическое напряжение.

Во *второй области* располагается только субличность «Я отвергаемое». Эта субличность состоит из нежелательных для человека качеств, включая обидчивость. В данном случае, «отрицательное» признается личностью (по второму фактору рассматриваемые персоны имеют

близкие проекции). Невозможность найти более приемлемые и безопасные способы избавления от собственных отрицательных черт могла послужить одной из возможных причин наркотизации.

В *третью область* ни одна из субличностей не была включена.

Четвертая область – пугающего и сильного эго – содержит две субличности: «Враг» и «Я под действием наркотика». Несмотря на то, что они отвергаются личностью, они обладают большой силой эго и эмоциональной нагрузкой. В состоянии под действием наркотика человек оценивает себя более сильным, чем вне его, то есть наркотик в этом смысле приближает личность к «Идеальному Я». Однако, человек осознает опасность принятия наркотика, и близкое расположение к субличности «Враг» может расцениваться как благоприятный признак готовности избавиться от приема наркотика.

Рассмотрим результаты, полученные на выборке здоровых людей.

Первый (ведущий) фактор		Второй фактор	
образующие качества	факторная нагрузка	образующие качества	факторная нагрузка
1. лидер	0,97	1. противоречивый	0,79
2. деятельный	0,97	2. опасный	0,64
3. смелый	0,93		
4. уверенный в себе	0,94	3. нравится мне	- 0,99
5. экспериментирующий	0,91		
6. общительный	0,89		
7. авторитетный	0,89		
8. властный	0,75		
9. обидчивый	- 0,97		

Выделенные факторы образуют семантическое пространство с такими же областями, как и у наркозависимых. Основания категоризации у здоровых людей и у наркозависимых практически одинаковы за исключением одного важного различия. Наркоманы связывают экспериментирующих людей, эксперименты и качество «экспериментирующий» с опасностью. Здоровые люди опасность связывают с импульсивностью, непредсказуемостью, а качество «экспериментирующий» составляет наряду с другими качествами модель социально успешного человека.

В семантическом пространстве здоровой группы все субличности располагаются в первой и четвертой областях, то есть обладают сильным эго, и, за исключением «Я отвергаемого» и «Врага», оцениваются как положительные и желательные. В основном интерпретация полученной картины сходна с предыдущей. Принципиальное отличие для выборки здоровых людей в том, что субличность «Я под действием наркотика» расположена в непосредственной близости к сублиностям «Я» и «Значимый другой», а значит, они положительно оцениваются, состояние является ценным и вызывает интерес.

Следует отметить, что при анализе результатов по группе теряется уникальность ситуации конкретного человека, можно выявить только общие тенденции для данной конкретной группы. Таким образом, количественный анализ результатов исследования, получаемых с помощью данной методики, будет важен, когда необходимо выявить общие для исследуемой группы тенденции, а качественный, когда изучается отдельная личность, ее отношения, проблемы, способы категоризации и др.

Приведем для примера качественный анализ результатов одного испытуемого. Первый фактор составляют ка-

чества: уверенный в себе, экспериментирующий, деятельный, общительный, смелый, лидер в противоположность обидчивому. Второй фактор: напрягающий, опасный в противоположность деятельный, авторитетный, нравится мне.

Расположение субличностей в семантическом пространстве указывает на слабую степень их различаемости. Непосредственная близость субличностей «Мать», «Отец», «Я под действием наркотика» скорее указывают на семейное происхождение наркомании. Расположение субличностей в системе факторов-координат неблагоприятное. Я под действием наркотика входит в группу всех значимых субличностей и положительно оценивается. Человек не готов отказаться от наркотика, так как наркотик опосредует все значимые отношения.

Сравнение полученных данных с результатами теста ЦТО (А.М.Эткинд. Цветовой тест отношений, краткий вариант) показали высокую степень схожести получаемых «картин» отношений со значимыми другими.

По тесту ЦТО у испытуемого субличности «Я», «Отец», «Идеальное Я», «Значимый другой», «Я под действием наркотика» положительно ассоциируются с красным цветом, т.е. связаны с такими качествами как воля, жизненная сила, властность, стремление к успеху, лидерскими качествами, творчеством, экспериментом, деятельностью. Отрицательный выбор красного цвета для субличностей «Избранница» и «Мать» свидетельствуют о фрустрации этих потребностей с их стороны, с физиологическим и нервным истощением, со снижением сексуального влечения, связанного с ним. Испытуемый нуждается в любви и нежности со стороны матери и избранницы (+1), существует потребность в удовлетворении и привязанности. В отношениях с отцом испытуемый, напротив,

стремится «разорвать пути», освободиться от его опеки и влияния (-1). Внутри личности борются две противоположно направленные тенденции: с одной стороны – разорвать существующие отношения с отцом, невозможность соответствовать его требованиям («Идеальное Я»: -2), с другой – желание быть на него похожим («Идеальное Я», «Значимый другой», «Отец»: +3). «Отвергаемое Я» и «Враг» объединены негативным к ним отношением со стороны испытуемого (+7). Испытуемый не мыслит себя без наркотика, отождествляя «Я» и «Я под действием наркотика» (+3-7).

При анализе групповых и индивидуальных результатов исследования нами выявлены следующие возможные основания наркотизации, которые отражаются в семантических полях.

1. Образ «Идеального Я» состоит в основном из качеств, которые способствуют достижению социальной успешности – общительный, лидер, авторитетный, уверенный и др. Таким образом, наркотик может восполнять личности недостаток субъектности, активной жизненной позиции (близкое расположение субличностей «Я под действием наркотика» и «Идеальное Я»).

2. Невозможность достижения идеала (как правило, сформированного под родительским влиянием).

3. Борьба между желанием «быть хорошим» и соответствовать родительским ожиданиям, с одной стороны, и отвержение того идеала, к достижению которого эти ожидания толкают личность.

4. Открытие «теневых» сторон в собственной личности и незнание, что с этим делать (используя терминологию К.Г. Юнга – открытие базового конфликта эго и тени).

5. Наркотик выступает как средство, поддерживающее отношения со значимыми другими (это может быть, например, единственный способ чувствовать себя нужным).

6. Наркотик может использоваться как средство освобождения от опеки матери, а отрицательная корреляция с «Я под действием наркотика» указывает на убеждение личности, что чем больше употреблять наркотик, тем меньшее влияние способна оказывать мать.

Несмотря на то, что большинство обозначенных нами проблем относятся к области межличностных отношений, их причины кроются во внутриличностных отношениях, в дисфункции отношений между субличностями.

Большинство современных исследований по проблемам наркомании посвящены изучению личности наркозависимого, особенностей его поведения, причин наркотизации; изучаются также семьи наркозависимых, особенности семейных отношений и др.; предлагаются различные программы и модели первичной и вторичной профилактики наркомании. Почти не исследуемым остается вопрос о личности человека, который занимается лечением и реабилитацией наркозависимых: терапевт, врач-нарколог, психолог, руководитель общины и т.д. Однако, именно благодаря их личности, происходят изменения в личности наркозависимого.

Как можно «измерить» это влияние, увидеть действие, которое оказывает психолог на наркозависимого? Это возможно сделать, если руководствоваться принципом отраженной субъектности (В. А. Петровский) и использовать методы психосемантики.

Принцип отраженной субъектности заключается в следующем: если мы хотим изучать личность «лечащего», то вначале нам необходимо изучить тех людей, с которыми он вступает в контакт (группа наркозависимых); за-

фиксировать далее изменения, произошедшие с ним за период общения с «лечащим»; и, наконец, установить, какой «вклад» внес «лечащий» индивид в изменения окружающих (наркозависимых).

Для измерения этих тонких изменений внутри личности необходим чувствительный методический инструментарий. Мы считаем наиболее подходящими для этих целей методы психосемантики.

В подобном исследовании можно использовать предыдущую методику, добавив новую субличность - Психолог/Наставник.

Психолог или любой другой человек, который проводит лечение или реабилитацию тоже предстает в личности наркозависимого определенным образом. Именно этот образ, то как он взаимодействует с другими существующими внутриличностными образами (субличностью) у наркозависимого, и было целью нашего исследования.

Мы считаем, что эта тема для исследования очень актуальна, так как в настоящее время существует множество организаций и учреждений, занимающихся реабилитацией наркозависимых, и необходим инструмент, позволяющий определять профессиональную пригодность психологов или наставников.

§3. ВЕДУЩИЕ ЦЕННОСТИ ПЕРИОДА ВЗРОСЛЕНИЯ

По данным проведенного нами анкетирования (2002г.) работников системы образования (психологов, социальных педагогов, заместителей директоров по воспитательной работе), а также из анализа их работы с подростками можно констатировать, что организация профилактики формирования зависимого поведения является для них

проблемной областью. Основная трудность в организации профилактики состоит в отсутствии единого подхода к ее проведению. В основном профилактическая работа сводится к проведению лекций, бесед (возможно с привлечением специалистов здравоохранения, работников центров социально-психологической помощи, правоохранительных органов, юристов), конкурсов рисунков, плакатов, рефератов и т.п., тренингов на развитие навыков коммуникативной компетентности у подростков, которые, при отсутствии методологического подхода, превращаются в клуб общения. Конференции, круглые столы для специалистов, занимающихся организацией и проведением профилактики, малоэффективны и превращаются в отчет о проделанной работе.

Профилактическая работа с детьми, входящими в группу риска, сводится к постановке их на внутришкольный учет или на учет в отделение по делам несовершеннолетних, проведению с бесед с подростками и их родителями, контролю за пропусками учебных занятий. Подростки группы риска, по данным анкетирования, являются самой сложной категорией для социально-психологической работы, поэтому специалисты либо дистанцируются, либо формально выполняют необходимую работу. Причина этого в несовершенстве существующей системы работы, специалисты не знают, что делать с такими детьми.

Профилактика основывается на развитии у подростков навыков здорового образа жизни, информировании о последствиях действия психоактивных веществ на организм, запугивании и др.

Анализ современных концепций и программ профилактики зависимого поведения подростков показывает, что в основу большинства из них положен принцип фор-

мирования ценности здоровья как ведущей жизненной ценности, что, по нашему мнению, противоречит особенностям подросткового возраста. Здоровье как жизненная ценность в подростковом возрасте не является ведущей ценностью.

Анализ исследований ценностей и ценностных ориентаций показывает, что методы изучения ограничиваются в основном опросниками, которые позволяют опрашивать большое количество респондентов одновременно.

Одно из последних исследований ценностей подросткового возраста было проведено в 1997 году коллективом авторов (М.Н.Достанова, Е.Б.Кнорре, С.В.Кривцова и др.) с использованием методики исследования мотивации и внутренних конфликтов (Е.Б.Фанталовой).

Для нас было важно выявить ценности в актуальной жизни подростка, на которые он ориентируется в период взросления, которыми он живет, а не просто имеет о них представление.

С целью определения наиболее значимых жизненных ценностей подросткового возраста в настоящее время (2002г.) мы провели опрос 250 подростков в возрасте 15-16 лет (120 юношей и 130 девушек). Программа исследования включала проективный метод и метод прямого ранжирования.

Респондентам предлагалось написать 20 ценностей, которые для них являются значимыми в жизни. После этого необходимо было выбрать из написанного списка 10 самых важных ценностей и расположить их в порядке значимости от 1 до 10. Первое место должна была занять самая важная ценность, 10 – наименее важная из выбранных (приложение 2).

В процессе исследований мы столкнулись с устойчивым противоречием между общепринятыми «взрослыми»

представлениями о ценностях подросткового возраста и реальными ценностями периода взросления.

Исследование показало, что наиболее значимыми ценностями для подростков являются: семья, родители; друзья; образование. Они занимают первые три позиции в рейтинге. Далее идут: любовь как отношение с противоположным полом; такие абстрактные ценности как жизнь, свобода, независимость; материальное благополучие, карьера, работа. В рейтинге важных жизненных ценностей здоровье занимает 10 место, при чем здоровье близких (родителей, родственников) является более значимым, чем собственное здоровье.

Как показали наши последующие исследования, подросток не имеет достаточного знания о себе, как здоровом или больном, но он знает, что такое здоровье и болезнь близких. Так как сфера отношений с родителями и близкими людьми для подростка является значимой, то естественно и желание, чтобы они были здоровы.

В настоящее время в основу программы профилактики зависимого поведения, как показал анализ, положен принцип формирования навыков здорового образа жизни у подростков и молодежи, что не соответствует особенностям подросткового возраста.

Также нами было проведено исследование значения категорий «здоровье» и «здоровый образ жизни» (точнее смысла, который вкладывают подростки и взрослые в эти понятия) на выборке (181 респондентов) подростков в возрасте 15-17 лет (47 человек) и взрослых (от 25 до 35 лет – 45 человек; от 35 до 50 – 50 человек; от 50 до 67 – 39 человек). Исследование проводилось с использованием модификации метода семантического дифференциала (приложение № 3). В результате выяснилось, что в опре-

делении рассматриваемых категорий подростками и взрослыми имеются существенные отличия.

Приведем пример семантического пространства категорий «здоровье» и «здоровый образ жизни» так, как их оценивают подростки. (Для лучшего понимания мы приводим несколько упрощенную картину).



Факторы X и Y обозначены нами соответственно как личностный и медико-социальный аспекты оцениваемых категорий «здоровье» и «ЗОЖ».

В медико-социальном аспекте в сознании подростка значение понятий «здоровье» и «здоровый образ жизни» сближаются: и здоровье, и здоровый образ жизни требуют соблюдения правил личной гигиены, связаны с физическими упражнениями и с соблюдением определенных правил питания (больше для понятия «ЗОЖ»), дают уважение и признание в обществе. Это можно увидеть из проекций рассматриваемых понятий на фактор Y.

В медико-социальном аспекте определение подростками рассматриваемых понятий во многом похоже, одна-

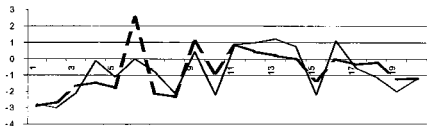
ко, можно видеть принципиальные, на наш взгляд, отличия:

- ЗОЖ предполагает правильное питание, а здоровье, как его понимают подростки, позволяет человеку не придерживаться особых правил питания;

- подростки считают, что ЗОЖ предполагает отказ от употребления алкоголя и табака, в отличие от здоровья, который позволяет курить и пить;

- здоровье дает больше возможности рисковать и быть уверенным в себе, своих силах и возможностях, чем соблюдение правил ЗОЖ;

- здоровье важно для подростка больше, чем здоровый образ жизни.



————— «Здоровье»

- - - - - «Здоровый образ жизни»

Следует обратить внимание на полярность фактора, отражающего медико-социальный аспект: употребление алкоголя и отказ от курения и наркотиков образуют разные полюса фактора. Этот факт не случаен. В профилактической работе в настоящее время упор делается на информировании о вреде наркотиков и никотина на организм человека, алкогольные напитки (в частности, пиво) наоборот рекламируются.

Из представленного семантического пространства видно, что ценность здоровья для подростков в том, что

его наличие дает уверенность в себе, способствует самореализации, дает возможность рисковать, помогает в решении проблем и не зависит от взрослого. Здоровый образ жизни оценивается подростками как не имеющий смысла (т.е. не актуальный в подростковом возрасте); соблюдение правил ЗОЖ не связано с риском, ограничивает поведение и поэтому и не ведет к самореализации.

В дальнейшем человек начинает различать, что такое для него «здоровье» и «здоровый образ жизни», в отличие от подростков, для которых эти понятия во многом являются абстрактными. Обратимся к результатам исследования, полученным на выборке молодых людей в возрасте от 25 до 35 лет.



А. Сходство. Поддержание здоровья и соблюдение правил ЗОЖ зависят от самого взрослого и связаны с волевыми усилиями, требуют полного отказа от любых наркотиков, кроме этого, быть здоровым и жить в соответствии с правилами ЗОЖ в настоящее время модно (критерий 3, 8, 12, 13).

Б. Различие рассматриваемых понятий можно увидеть в том, что:

- ЗОЖ предполагает соблюдение правил гигиены, правильного питания, отказа от употребления табака и алкоголя; здоровье дает возможность полностью или частично игнорировать эти правила (критерий 1, 4, 7);

- здоровье является большей ценностью, в отличие от ЗОЖ (критерий 2), его наличие позволяет быть взрослым и чувствовать себя уверенным и независимым, дает возможность рисковать, в сравнении с правилами ЗОЖ, которые ограничивают поведение (критерии 9, 10, 11, 14, 16);

- обладая здоровьем, можно реализовать себя, оно помогает в решении проблем (критерии 19, 20).

Таким образом, мы видим, что человек даже в возрасте 25-35 лет осознает ценность здоровья как возможность собственной реализации и не рассматривает ЗОЖ как условие сохранения здоровья.

По результатам нашего исследования это понимание приходит в среднем в 40 - 60 лет, когда понятия «здоровье» и «здоровый образ жизни» для взрослых становятся семантически близкими категориями. Для одной группы взрослых ЗОЖ является условием сохранения здоровья, и они стараются соблюдать правила ЗОЖ. Другая группа взрослых рассматривает ЗОЖ как условие сохранения здоровья в подростковом и юношеском возрасте. Эта группа характеризуется большей пассивностью собственного поведения и, как правило, не ведут здоровый образ жизни. Основная причина такого образа жизни в том, что здоровье уже потеряно в молодости.

Взрослый, формируя навыки здорового образа жизни, основывается на понимании категории «болезнь – здоровье», принятой во взрослом мире, где границы уже известны. Для подростка же здоровье ценно, в том смысле, что дает возможность экспериментировать с телом и со-

бой, выявляя таким образом свои возможности и способности. Переживая физический риск, подросток острее ощущает реальность собственного «Я», узнает об особенностях личностных границ, и таким образом усваивает категории «болезнь – здоровье». Подросток не может разделить эти ценности, так как они не пережиты, отсутствуют в его опыте, а принять на веру – означает подчиниться, потерять свободу и попасть в зависимость от взрослого, снова оказаться в детской позиции. Здоровый образ жизни в том смысле, как его понимают взрослые (отсутствие наркотиков, ограничение потребления табака и алкоголя, здоровое питание, соблюдение режима дня и др.), ограничивает самопознание подростка, который может формально согласиться с задачами, поставленными взрослыми, но реально поступает в соответствии с собственными задачами взросления. Употребление, например, пива, компенсируя неуверенность и невзрослость, обеспечивает психологическое благополучие, которое важнее отсроченного во времени (когда-то в старости что-то может болеть) физического здоровья. Таким образом, физическое самочувствие сильно зависит от психологического, и оно становится опережающим у подростков, в отличие от взрослых, у которых физическое и психологическое самочувствие более уравновешены. («Я знаю от взрослых, что употреблять алкоголь плохо, но сами взрослые это делают. Мне это дает ощущение собственной значимости, и я буду продолжать»).

§4. ОЦЕНКА ЗНАЧИМЫХ СУБЛИЧНОСТЕЙ ЧЕРЕЗ СИСТЕМУ ВЕДУЩИХ ЦЕННОСТЕЙ ПОДРОСТКА: КОНСТРУИРОВАНИЕ СЕМАНТИЧЕСКОГО ПРОСТРАНСТВА ИНДИВИДУАЛЬНОГО СОЗНАНИЯ

Для более детального изучения индивидуального сознания подростков нами было проведено дополнительное исследование. Суть его заключалась в том, как подросток оценивает собственные субличности или внутренние образы через актуальную для него систему ценностей. Всего было обследовано 25 подростков в возрасте 16 лет. Результаты были обработаны с использованием процедуры факторного анализа.

Респондентам предлагалось оценить насколько предьявляемые ценности актуальны для следующих персонажей: «Я в 13 лет», «Я - взрослый», «Я - идеальное», «Я в настоящем», «Мои родители», «Типичный подросток», «Типичный взрослый», «Здоровый человек», «Счастливый человек», «Успешный человек» (приложение 4).

Обратимся к результатам исследования и полученного семантического пространства.

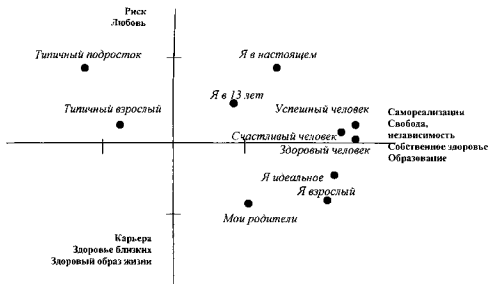
А. Фактор X образован такими высоко коррелирующими ценностями, как: самореализация, свобода и независимость, собственное здоровье, образование, уважение и признание – положительный полюс. Видимо, собственное здоровье и образование рассматривается подростками как условие личной успешности. Отрицательный полюс представляет ограниченность свободы и независимости, возможности самореализации, недостаточное признание в обществе.

Фактор У образован такими ценностями, как «риск» и «любовь», с одного полюса, а другой включает осознание здоровья, близких как ценность, карьерный рост, наличие хорошей работы и здоровый образ жизни. Обратим внимание, что в сознании подростка любовь (отношения с противоположным полом) связывается с возможностью рисковать, кроме того, риск и любовь противопоставляются здоровому образу жизни.

		Ф1	Ф2
1.	Собственное здоровье	0,77	-0,06
2.	Здоровье близких	0,69	-0,37
3.	Родители, родственники	0,69	0,06
4.	Друзья	0,67	0,18
5.	Образование	0,74	0,10
6.	Любовь	0,64	0,31
7.	Карьера, работа	0,53	-0,49
8.	Свобода, независимость	0,82	-0,18
9.	Уважение, признание	0,71	-0,17
10.	Риск	-0,32	0,99
11.	Спорт	0,56	0,04
12.	Самореализация	0,85	0,06
13.	Здоровый образ жизни	0,69	-0,35

Б. Подростки оценивают себя в настоящем как склонных к риску, стремящихся к установлению контактов с противоположным полом, не заботящихся о соблюдении правил здорового образа жизни, и в этом образ «Я в настоящем» совпадает с образом «Типичного подростка». Однако, «Типичный подросток» представляется ограниченным в возможности самореализации, проявлениях свободы и независимости, его меньше волнует собственное здоровье и образование в отличие от образа «Я в настоящем», которое оценивается как более успешный.

В. Образы успешного, счастливого и здорового человека практически сливаются в оценках подростков и характеризуются высокой степенью личной успешности.



Г. Близость образов «Мои родители», «Я-идеальное», «Я-взрослый» объясняется тем, что они складываются под влиянием родителей. Ребенок как бы запрограммирован быть похожим на своих родителей.

Е. В сознании подростка образ «Типичного взрослого» близок по значению с образом «Типичного подростка». Подросток приписывает взрослому достаточно высокую вероятность проявления риска и допущение несоблюдения правил здорового образ жизни. Подросток рассуждает примерно так: «Если сами взрослые поступают не так, как учат меня, значит, чтобы быть взрослым я тоже не буду соблюдать правила ЗОЖ».

Таким образом, необходим принципиально иной основополагающий принцип в разработке психологических программ работы с подростками и молодежью, в том числе и по профилактике зависимого поведения. Таким принципом в организации психологической работы с подростками и молодежью мы считаем содействие в решении задач взросления.

Из сравнения выявленных ведущих ценностей подросткового возраста и основных задач взросления можно сказать, что именно решение задач взросления является ценным для подростка.

Ценности	Психологические задачи взросления
* Я и мое имя.	Принятие своего имени.
Риск, сила, признание.	Принятие собственной внешности и тела.
Любовь, близкие отношения с противоположным полом.	Выстраивание отношений с противоположным полом, усвоение специфики поведения и образа мужской или женской роли.
Семья, родители, родственники; здоровье близких; свобода, независимость.	Выстраивание отношений с родителями, обретение эмоциональная независимость от взрослого.
Друзья, дружба, доверие, преданность.	Выстраивание отношений со сверстниками обоих полов, с группой.

Жизнь как целое. Образование; карьера и профессиональная перспектива, благосостояние и благополучие.	Построение системы ценностей, отношение со временем (будущим, смертью, жизнью, Богом). Выбор профессиональной перспективы.
Собственное здоровье (больше психологическое, чем физиологическое).	Принятие себя.

* исследование Р.Фахуртдиновой, выполненной под руководством Н.Ю. Самыкиной, показали, что задача отношения к имени решается в младшем подростковом возрасте

Приоритет личности подростка, как основного принципа построения работы психолога, выражается в ориентации программ на ценности подросткового возраста, а не на декларациях взрослых, вести к эффективной социализации, содействовать решению задач взросления, которые, как правило, противоположны педагогическим ожиданиям некомпетентных воспитателей.

В период взросления физическое развитие опережает социальное, вызывая при этом гиперчувствительность во всех важных сферах жизни, с которой подросток не может совладать. Так появляется реактивность поведения. Задача взрослых научить подростков справляться с реактивностью, преобразуя в активность, что актуализирует устремления личности. Свои адекватные формы выражения реактивность находит в решении задач взросления.

Таким образом, адекватно используя энергию и сопротивление реактивности, можно содействовать в решении задач взросления. Если подросток переживет ощущение «Я МОГУ» решать свои задачи САМ, он будет доверять себе, верить в собственные силы. А человек, доверяющий

себе, – доверяет миру (Т.П.Скрипкина, 1998). Подросток осваивает ценности взрослого мира, не теряясь в нем, а приобретая ощущение уникальности и неповторимости собственного Я, которое переполнено желаниями и активностью в поисках проверки своих возможностей.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ассаджиоли Р. Психосинтез. – М., 1997.
2. Березин С.В., Лисецкий К.С., Назаров Е.А. Психология наркотической зависимости и созависимости. – М., 2001.
3. Берн Э. Игры, в которые играют люди: психология человеческих взаимоотношений. Люди, которые играют в игры: психология человеческой судьбы / Под общ. ред. М.С. Мацковского. – М., 1988.
4. Богданов Е.Н., Тюмасева З.И. Образовательные системы и системное образование. – Калуга: КГПУ им. К.Э. Циолковского, 2003. – 316с.
5. Божович Л.И. Избранные психологические труды. Проблемы формирования личности / Под. ред. Д.И. Фельдшейна. – М., 1995.
6. Жичкина А. Взаимосвязь идентичности и поведения в Интернете пользователей юношеского возраста. Автореф. диссер. на соискание уч. ст. к. псих. н. – М., 2001.
7. Горбачева Е.И. Предметная ориентация мышления: сущность, механизмы, условия развития. – Калуга, 2001.
8. Гроф С. Психология будущего: Уроки современных исследований сознания. – М., 2001
9. Деркач А.А., Секач М.Ф., Михайлов Г.С. Акмеологические основы саморегуляции психической устойчивости руководителя. – М., 1999.
10. Егошкин Ю.В. Новые пути интеграции проблемных детей в школьный социум. Автореф. на соис. уч. ст. докт. псих. наук. – Москва, 2002.
11. Исаев Д.Н. Девиантное поведение детей и подростков. - www.narcom.ru
12. Крайг Г. Психология развития. – СПб., 2000

13. Кривцова С.В. и др. Подросток на перекрестке эпох. – М., 1997.
14. Лайшев Р.А., Родионов А.В., Родионов В.А. Об одном критерии эффективности применения здоровьесберегающих технологий в школе // Школа здоровья. 2002. № 3.
15. Лисецкий К.С. Психолог как субъект наркопрофилактики//Известия Самарского научного центра Российской академии наук. Специальный выпуск «Актуальные проблемы психологии. Самарский регион». – Самара, 2002.
16. Лисецкий К.С., Литягина Е.В. Критика общепринятой концепции профилактики наркотизма//Материалы III съезда РПО. – СПб, 2003
17. Литягина Е.В., Черемушкина Н.В. Психосемантический анализ причин наркотизации. //Тезисы докладов XXX научной конференции студентов. Самара, 1999.
18. Малюченко Г.Н. Профилактика наркомании в образовательной среде: проблемно-ориентированный подход: Учебное пособие для студентов факультета психологии и социальной работы. – Балашов, 2001.
19. Маслоу А. Мотивация и личность. – С-Пб., 1999.
20. Менегетти А. Система и личность. – М., 1996.
21. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество. – М., 2000.
22. Назаров Е.А. Наркотическая зависимость и созависимость личности в семье. Автореф. на соис. уч. ст. канд. псих. наук. – Самара, 2000.
23. Налчаджян А.А. Социально-психическая адаптация личности (формы, механизмы и стратегии). – Ереван, 1988.
24. Никифоров Г.С. Психология здоровья. – СПб., 2002.

25. Образование в России: медико – психологический аспект. Материалы конференции. – Калуга, 2003.
26. Петракова Т.И., Лимонова Д.Л., Меньшикова Е.С. Ситуационная мотивация употребления наркотиков у подростков. // Вопросы психологии, 1999, №5.
27. Петровский В.А. Личность в психологии: парадигма субъектности. – Ростов-на-Дону, 1996.
28. Подростковая наркомания и СПИД: концептуальный подход. Серия «Работающие программы», выпуск 1. – М., 2000.
29. Предупреждение подростковой и юношеской наркомании / Под ред. С.В. Березина, К.С. Лисецкого. – М., 2001.
30. Психологические основы профилактики наркомании в семье / под ред. С.В. Березина, К.С. Лисецкого. – Самара, 2001.
31. Психологические особенности наркоманов периода взросления (опыт комплексного экспериментально - психологического исследования) / Под ред. С.В. Березина, К.С. Лисецкого. – Самара, 1998.
32. Психология личности в трудах зарубежных психологов / Сост. и общая ред. А.А. Реана – СПб., 2000.
33. Пятницкая И.Н. Наркомания. – М., 1994.
34. Раттер М. Помощь трудным детям / Под общ. ред. А.С. Спиваковской. – М., 1997.
35. Реан А.А. Как нам обустроить российскую школу. - www.narcom.ru
36. Ремшмидт Х. Подростковый и юношеский возраст: Проблемы становления личности. – М., 1994.
37. Ротенберг В. Добиться успеха и умереть. – www.narcom.ru
38. Скрипкина Т.П. Доверие к миру как фундаментальное условие толерантности. – Ростов-на-Д., 2002.

39. Скрипкина Т.П. Доверие как социально-психологическое явление. Автореф. на соиск. уч. ст. доктора псих. наук. – Ростов-на-Д., 1998.
40. Смирнова Е.О. Теория привязанности: концепция и эксперимент // Вопросы психологии. 1995. № 3.
41. Теории личности в западноевропейской и американской психологии. – Самара, 1996.
42. Технология формирования социальных навыков. Методическое пособие для психологов и социальных педагогов ИТУ / Под общ. ред. С.В. Березина, К.С. Лисецкого. – Самара, 2001.
43. Фанталова Е.Б. Об одном методическом подходе к исследованию мотивации и внутренних конфликтов// Психологический журнал. 1992, Т.13, № 1.
44. Фельдштейн Д.И. Психология становления личности. – М., 1994.
45. Фромм Э. Душа человека. – М., 1998.
46. Шабалина В.В. Психология подростка www.narcom.ru.
47. Шибутани Т. Социальная психология. –Ростов-на-Дону, 1998.
48. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис / Общ. ред. и предисловие А.В. Толстых. – М., 1996.
49. Юнг К.Г. Конфликты детской души. – М., 1995
50. Юнг К.Г. Психология бессознательного. – М., 1994

**П
Р
И
Л
О
Ж
Е
Н
И
Я**

ТЕХНОЛОГИЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПРОФИЛАКТИКИ АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ

Организация профилактики аддиктивного поведения связанная с закономерностями построения, реализации и оценки всего процесса с учетом целей профилактики. В основе технологии должны лежать данные современных научных исследований, в том числе и исследований особенностей коллектива конкретного образовательного учреждения, где организуется профилактическая работа. Необходимо также использовать знания других дисциплин, результаты прогнозов социально-экономического развития, социологии, педагогики, психологии, экономики и др. Цель технологии - обеспечить рост эффективности процесса профилактики аддиктивного поведения среди детей и молодежи, повысить психологическую грамотность преподавательского состава, родителей и общественности.

Организацию профилактики аддиктивного поведения нужно рассматривать не как отдельное направление, а комплексно, как элемент единой системы учебно-воспитательного процесса.

Технология организации профилактики аддиктивного поведения включает:

- **цели** (определение целей (почему и для чего?) должно содействовать отбору и построению содержания (что?));
- **организацию** процесса (как?);
- **методы и средства** (с помощью чего?);

- **уровень квалификации** специалистов (учителей, психологов, социальных педагогов, социальных работников и др. (кто?));
- **мотивация** участников (специалистов, детей и родителей (зачем?));
- **непрерывное повышение квалификации** специалистов;
- **методы оценки** достигаемых результатов (так ли?).

Профилактика аддиктивного поведения как технологический процесс должна удовлетворять следующим принципам.

1. **Научность и современность** предполагает обязательность внедрения в практику работы научно обоснованных и экспериментально проверенных нововведений, новых методов и подходов к решению проблемы формирования зависимого поведения. Это способствуют преодолению инертности в организации профилактической работы, в частности, и воспитательного процесса в целом.

2. **Системность** как принцип организации профилактики предполагает работу со всеми субъектами (учащиеся, учителя, родители, общественность), основанную на взаимодействии учреждений и ведомств, занимающихся профилактической работой, при этом четко разграничивая выполняемые функции (организация профилактик зависимого поведения среди детей и молодежи в рамках социально-педагогических комплексов).

3. **Оптимизация** как достижение целей с минимальными затратами времени и сил субъектов процесса профилактики с учетом эффективности работы. Необходимо четко планировать профилактическую работу, включая в содержание необходимое и достаточное (технологический стандарт).

4. Дифференцированность, во-первых, по возрасту (учащиеся – младшей школьный возраст, младший и старший подростковый возраст и юношеский возраст) и по категории субъектов (учащиеся, родители, учителя, общественность); во-вторых, по степени вовлеченности, например, в наркогенную ситуацию (дети и подростки «группы риска», имеющие опыт употребления наркотических веществ, прошедших курс лечения от зависимости, группа детей и подростков, не вовлеченных в наркогенную ситуацию).

5. Воспроизводимость процесса и результатов профилактической работы или стремление к достижению аналогичных результатов при условии использования определенной программы и относительном постоянстве факторов.

6. Качественная оценка результатов профилактической работы, в частности и воспитательной работы в целом. Можно считать, что основная часть преподавателей не имеет необходимого уровня подготовки для научного анализа собственной учебно-воспитательной работы. Анализ достигнутых результатов замещается отчетом о выполненной работе.

Анализ работы тесно связан с планированием процесса профилактики формирования зависимого поведения и должен включать в себя:

1. Обоснование подхода, программы, методов проведения профилактической работы; выполнение целей и задач исследования, подтверждение или опровержение гипотезы).

2. Диагностический этап:

- описание методов и методик исследования результатов профилактической работы в соответствии с поставленными целями;

- представление и интерпретация результатов.

3. Заключение об эффективности реализуемого подхода, профилактической программы, соответствие полученных результатов целям профилактической работы, рекомендации по повышению эффективности организации профилактической работы, если есть необходимость – обоснование изменения подхода, программы, методов проведения профилактики.

ПРОГРАММА ПСИХОКОРРЕКЦИОННОЙ РАБОТЫ С ПОДРОСТКАМИ

(разработана на кафедре психологии СамГУ)

Цель программы: содействие подросткам в решении задач взросления.

Задачи программы:

- создание условий для развития устремлений;
- развитие у подростков навыков саморегуляции, обучение их навыкам трансформации негативных переживаний в личностно развивающие;
- развитие адекватной Я-концепции.

Описание программы занятий.

Занятие 1. Знакомство. Правила и принципы групповой работы.

Цель: знакомство с группой.

Задачи:

- установление контакта;
- построение отношений;
- повышение мотивации на работу;
- тематическая ориентация;
- проработка целей, ожиданий, опасений.

Основные понятия: тренинг, группа, правила работы; ожидания; отношения, контакт.

Занятие 2. Принятие своего имени.

Цель: определение отношения к собственному имени.

Задачи:

- понимание подростком своего имени как способа выделения себя из окружающего мира;

- осознание подростком «личностного смысла» имени;
- коррекция ожиданий, связанных с именем, трансформация тревожности по поводу ожиданий в устремление.

Основные понятия: имя, прозвище, кличка, значение имени.

Занятия 3, 4. Принятие своей внешности: тела и лица.

Сессия «Принятие лица».

Цель: осознание своего отношения к лицу.

Задачи:

- развитие навыков передачи эмоциональных состояний через лицо;
- развитие мимики;

Основные понятия: лицо, выражение лица, мимика, пантомимика, «нравлюсь не нравлюсь».

Сессия «принятие своего тела».

Цель: осознания своего отношения к телу.

Задачи:

- овладение языком своего тела, отражения эмоциональных состояний в теле;
- развитие навыков передачи эмоциональных состояний через лицо и тело, развитие мимики, пантомимики;
- снятие мышечных «зажимов».

Основные понятия: лицо, тело, мимика, пантомимика, «нравлюсь - не нравлюсь», мышечный «зажим».

Занятие 5. Стрессы, негативные переживания, конфликты.

Цель: Осознание множественности своих чувственных проявлений.

Задачи:

- развитие навыков анализа и разрешения внутриличностных и межличностных конфликтов;
- трансформация негативных переживаний в лично-относительно развивающие;
- развитие способности жить в негативных переживаниях;
- отслеживание своих «любимых» и «нелюбимых» эмоций и чувств.

Основные понятия: эмоция, чувство, переживание; скука, тревога, интерес, кайф, негативные переживания, проблемы, конфликт, разрешение конфликта.

Занятие 6. Выстраивание отношений с противоположным полом.

Цель: коррекция отношения к своему и противоположному полу.

Задачи:

- определение различий между «мужским» и «женским» поведением;
- осознание своего отношения к своему полу;
- осознание своего отношения к противоположному полу;
- нахождение новых способов взаимодействия с окружающими.

Основные понятия: женственность, мужественность; половая идентификация; женское поведение, мужское поведение; стереотипы.

Занятие 7. Выстраивание отношений с родителями, обретение эмоциональной независимости от родителей.

Цель: понимание явления «зависимости – независимости» от родителей

Задачи:

- осознание участниками причин конфликтов с родителями, способов их разрешения и профилактики;
- изменение локуса контроля с внешних «родительских установок» на «внутреннего родителя», развитие навыков саморегламентации;
- понимание причин «зависимости – созависимости – независимости» от родителей и других людей;

Основные понятия: зависимость – независимость – созависимость; уход из семьи; отношения; сценарий; семья.

Занятие 8, 9. Выстраивание отношений с другими.

Цель: актуализация механизмов сепарации подростка от подростковой группы, активизирование процессов формирования личной ценностной основы личности подростка.

Задачи:

- создание для подростка условий для самораскрытия;
- осознание стереотипных стратегий поведения в группе;
- развитие индивидуальной стратегии поведения в группе;
- оптимизация социально-психологического климата в подростковой группе.

Занятие 10, 11. Выстраивание отношений со временем (будущим, смертью, Богом/Абсолютом).

Цель сессии: определить пути построения отношений со временем.

Задачи:

- осознание различий в субъективном и объективном переживании времени;
- определение своего места в прошлом, настоящем, будущем;
- различие понятий «один» и «одинокий»;
- работа с категорией смысла жизни.

Основные понятия: время, временное; прошлое, настоящее, будущее; одиночество; смысл жизни; Абсолют, Вселенная; жизнь – смерть.

Занятие 12. Принятие себя.

Наверное, самой важной, интегральной задачей периода взросления становится задача принятия себя как личности, как целостного субъекта, способного к зрелой и целенаправленной активности. Подросток «знает» себя из оценок окружающего мира и желаемых (зачастую, иллюзорных) представлений о себе. Задача заключается в познании своей собственной и истинной сущности. Очевидно, что такой процесс является интегрирующим в себе все предыдущие задачи взросления.

Цель: завершение работы в группе.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Рейтинг ценностей старших подростков

№	Ценность	Кол-во выборов подростков, внесших данную ценность в 10 самых значимых	% от общего кол-ва ценностей, отнесенных к 10 самым значимых	Рейтинг
1.	Семья, Родители, Родственники	22	12,4	1-2 место (44% - 20% подростков)
2.	Друзья, Дружба	20	11,2	2,3,5 место (16%, 12%, 20%)
3.	Образование (языки)	18	10,1	1, 3, 5 место (12%, 12%, 12%)
4.	Любовь	17	9,6	2, 5 место (12%, 12%)
5.	Здоровье (мое, близких)	15	8,4	10 место (12%)
6.	Благосостояние (деньги, квартира, машина и др.)	13	7,3	4,6,8 место (16%, 12%, 12%)
7.	Карьера, дело, работа	12	6,7	7, 9 место (12%, 12%)
8.	Общение	10	5,6	-
9.	Свобода, Независимость	10	5,6	1, 4 место (12%, 12%)
10.	Поддержка, взаимопонимание, уважение	7	3,9	-
11.	Мой город, мир, Родина	6	3,4	7 место (12%)
12.	Жизнь	6	3,4	1 (12%)
13.	Свободное время, отдых	6	3,4	-
14.	Школа (оценки, аттестат)	5	2,8	-
15.	Семья и дети (будущие)	4	2,2	

16.	Дом	4	2,2	-
17.	Спорт	3	1,7	
		178	100%	

1.	Семья, Родители, Родственники	1-2 место (44% - 20% подростков)		
2.	Друзья, Дружба	2,3,5 место (16%, 12%, 20%)		
3.	Образование (языки)	1, 3, 5 место (12%, 12%, 12%)		
4.	Любовь	2, 5 место (12%, 12%)		
5.	Жизнь	1 (12%)		
6.	Свобода, Независимость	1, 4 место (12%, 12%)		
7.	Благосостояние (деньги, квартира, машина и др.)	4,6,8 место (16%, 12%, 12%)		
8.	Мой город, мир, Родина	7 место (12%)		
9.	Карьера, дело, работа	7, 9 место (12%, 12%)		
10.	Здоровье (мое, близких)	10 место (12%)		

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

№	Оценочные шкалы (-3 -2 -1)	«Здоровье»		ЗОЖ		Оценочные шкалы (+1 +2 +3)
		Сред- нее зна- чение	Стан- д. от- клон.	Сред- нее зна- чение	Стан- д. от- клон.	
1.	Соблюдение правил ги- гиены	-2,78	0	-2,89	0,3	Игнорирование пра- вил гигиены
2.	Ценно для меня	-3	0	-2,67	0,5	Не имеет смысла
3.	Требуется волевого уси- лия	-2,11	1,3	-1,67	1,9	Не требует волевого усилия
4.	Необходимо придер- живаться диеты (пи- таться правильно)	-0,11	2,3	-1,44	2	Можно позволить се- бе не придерживаться особой диеты
5.	Требуется постоянных физических упражне- ний	-1,11	2,4	-1,78	1,9	Не требует постоян- ных физических уп- ражнений
6.	Допускает употребле- ние алкоголя	0	1,7	2,56	0,7	Отказ от употребле- ния алкоголя
7.	Отказ от курения	-0,78	2,3	-2,11	2,0	Можно курить
8.	Отказ от употребления любых наркотиков	-2,11	2,0	-2,33	2,0	Некоторые наркоти- ки можно употреб- лять
9.	Дает возможность рис- ковать	0,44	2,0	1,11	2,0	Не связан с риском
10.	Дает уверенность в се- бе	-2,22	0,8	-0,89	2,5	Не влияет на уверен- ность в себе
11.	Ограничивает поведе- ние	-0,89	1,5	0,89	2,1	Не ограничивает по- ведение
12.	Зависит от взрослых	1	1,6	0,44	2,2	Не зависит от взрос- лых
13.	Сегодня это модно	1,22	2,0	0,22	2,6	Не зависит от моды
14.	Дает ощущение «взрослости»	0,78	1,5	0	2,2	Не дает ощущение «взрослости»
15.	Важно для меня	-2,22	1,6	-1,33	2,5	Важно для моих ро- дителей
16.	Важно для взрослых	1,11	2,4	0	2,7	Важно для меня
17.	Позволяет быть неза- висимым	-0,56	1,7	-0,33	2,1	Не позволяет быть независимым

18.	Связано с уважением и признанием в обществе	-1,11	1,6	-0,22	2,4	Не связано с уважением и признанием в обществе
19.	Способствует самореализации	-2	1,7	-1,22	1,6	Не способствует самореализации
20.	Помогает в решении проблем	-1,22	1,6	-1,22	1,3	Не влияет на решение проблем

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Экспериментальный бланк

Известно, что ценности в жизни с возрастом у каждого человека изменяются.

Вспомните, представьте и оцените от -3 ($-2, -1, +1, +2$) $+3$ какие ценности, указанные в столбцах, соответствуют обозначенным персонажам.

Если для персонажа рассматриваемая ценность совершенно не важна в жизни, поставьте в соответствующей ячейке « -3 », если ценность является главной, то поставьте « $+3$ ». В зависимости от степени важности можно ставить цифры $-2, -1, +1, +2$. Цифру « 0 » ставить нельзя. Помните, что нет правильных и неправильных ответов. Каждый ваш выбор является верным.

Ценности	Собственное здоровье	Здоровье близких	Родители, родственники	Друзья	Образование	Любовь	Благополучие	Карьера, работа	Свобода, независимость	Уважение, признание	Риск	Спорт	Самореализация	Здоровый образ жизни
Персонажи														
1. Я в 13 лет														
2. Я в 23 года														
3. Я – взрослый														
4. Я в старости														
5. Я – идеальное														
6. Я в настоящем														
7. Я, каким не хочу быть														
8. Мои родители														
9. Типичный взрослый														
10. Пожилой человек														

11. Типичный подросток																			
12. Здоровый человек																			
13. Счастливый человек																			
14. Успешный человек																			