

УДК 159.922.73

І. М. Бушай, Н. Т. Крутюк

## ПСИХОЛОГІЧНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ ІЗ ЗАЛЕЖНИМИ ФОРМАМИ ПОВЕДІНКИ

*У статті висвітлено питання особливостей впровадження консультативної профілактичної допомоги учням старших класів, що мають такі залежні форми поведінки як ігроманія та тютюнокуріння. Психологічна допомога повинна включати спеціальні методики розширення границь образу світу школярів: підвищення рівня його реалістичності, цілісності, позитивної емоційної насиченості.*

**Ключові слова:** образ світу, консультація, залежна поведінка, психологічна допомога.

**Постановка проблеми.** Важливою складовою професійної діяльності психолога є надання консультативної допомоги старшокласникам загальноосвітніх шкіл, яким властиві найбільш поширені серед сучасної молоді форми залежної поведінки – тютюнокуріння, ігроманія. Консультація повинна мати на меті профілактику із елементами психологічної корекції цих залежних форм поведінки. Загальновизнаним фактом є тенденція до поширення шкідливих звичок в молодіжному середовищі, що потребує втручання фахівців з психології, часто у поєднанні із зусиллями профільних лікарів. Отже, актуальність наукових досліджень у цьому напрямку зумовлена суспільним запитом щодо пошуку психологічних підходів покращення здоров'я молоді.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Питання відхилень поведінки юнаків та дівчат за типами комп'ютерної залежності, тютюнокуріння описані в основному в медичній літературі під ракурсом негативного впливу на стан здоров'я. Психологічні передумови виникнення зазначених відхилень з позиції дисгармоній особистісного розвитку молоді досліджено В.Д. Менделевичем [6]. Вплив соціальних передумов на формування комп'ютерної аддикції представлено у публікаціях М.В. Іванова [4], протиріччя становлення ідентичності в юнацькому віці та їх вплив на відхилення поведінки розглянуто в працях Л. Г. Леонова, Н. Л. Бочкарьова [5]. Формування шкідливої звички тютюнокуріння досліджено Д. Б. Аніскіним [1]. Залишається малодослідженим вплив такого важливого чинника формування відхилень поведінки старшокласників, як образ світу, що взаємодіє в системі «образ світу – образ «Я» [3]. З позиції психології це один із важливих чинників формування системи життєвих цінностей в юнацькому віці, а отже і особистісного прийняття чи заперечення здорового способу життя в період дорослішання.

**Формулювання цілей статті (постановка завдання).** Метою статті є висвітлення психологічних причин виникнення залежної поведінки старшокласників за типом тютюнокуріння та комп'ютерної залежності, а також описання особливостей проведення профілактичної консультації школярів.

**Виклад основного матеріалу.** В юнацькому віці відбуваються якісні зміни особистісного та психічного розвитку, що спричиняють ускладнення пізнавальних процесів, проявів емоцій. Водночас вибудовується нова ієрархія системи життєвих цінностей. Зазначені особливості проявляються у поведінці, розвитку вольових рис особистості, стимулюють оптимізацію самоконтролю поведінки. Водночас змінюються стосунки в середовищі однолітків, виникають більш-менш замкнуті осередки молодіжної субкультури, вплив яких є визначною причиною вибору старшокласниками моделі поведінки. У юнаків та дівчат поведінка більш стабільна та передбачувана порівняно із попереднім, підлітковим віком, однак, відхилення стають також стійкі у часі, що потребує втручання психолога. Розглянемо детальніше психологічні та особистісні причини появи порушень поведінки у старшокласників.

Передусім якісні зміни пізнавальних процесів, розвиток інтелекту спричиняють появу екзистенціальної потреби концептуального осмислення навколишнього світу та свого «Я». Поява філософського мислення полегшує пошук молоді сенсу життя, розв'язання духовних питань, рефлексію життєвого шляху. Нерідко якісні зміни інтелектуальної сфери набувають патологічних ознак, що отримали назву синдрому “філософської інтоксикації”. В. Д. Менделевич характеризує ознаки цього мислення таким чином: “Як своєрідне захоплення виступає підвищений інтерес до філософської, теологічної і психологічної літератури із постійною потребою аналізувати події навколо індивіда, а також свій внутрішній світ” [6, 299]. Як наслідок цієї філософської інтоксикації виникають та закріплюються ірраціональність світосприйняття, тобто “відірваності” від реальності, поруч із зайвою містифікацією та фантазуванням.

Відмітимо таку особливість когнітивного розвитку старшокласників, як схильність до оперування інформацією у символічній формі, що помічається під час побудови стратегій вирішення завдань, усвідомлення наявних протиріч, гнучкості поведінки у ситуаціях вибору. Символічність мислення та світосприйняття юнаків та дівчат проявляються в інтелектуальному сп'янінні: “Нові сили думок спрямовані усередину, на власні когнітивні процеси, і зовні, на світ, який раптово став більш складним. У процесі цього розвитку зростає і здатність до моральних суджень” [7, 592]. Отже, ускладнення когнітивних процесів позначається на якісному переосмисленні старшокласниками оточуючої їх реальності та власного образу “Я”, що спричиняє появу нових горизонтів образу світу.

Поведінка юнаків та дівчат відбувається із значними ускладненнями адаптації до оточуючого середовища, що є однією з причин появи стійкої залежності – проведення всього вільного часу за комп'ютером. Старшокласники проявляють дивакуватість висловлювань, реагувань, вчинків, нерідко абсолютну несаможиттєвість. Відірваність від життя проявляється у значних труднощах вирішення простих життєвих питань, залежності від сім'ї, батьків, дорослих, які опікуються ними, беручи на себе відповідальність за прийняття важливих рішень.

Комп'ютерні аддикції за критерієм провідного виду діяльності людини в інформаційній системі класифікують на Інтернет- та ігрову залежності, а також, власне, роботу на комп'ютері, що визначається як кібер-залежність. Спеціалісти із аддиктології наголошують на суто психологічній природі виникнення цих видів аддиктивної поведінки, які розвиваються за типом класичних маній або гемблінгу, тобто захоплення азартними іграми (М. Іванов, 2004) [4]. В. Д. Менделевич виділяє ознаки зверхніх психологічних захоплень: «...глибока і тривала зосередженість на об'єкті захоплення; пристрасне, емоційно насичене ставлення до об'єкту захоплення; втрата відчуття контролю за часом, який витрачається на захоплення; ігнорування будь-якої іншої діяльності або захоплення» [6, 296]. Виникнення та закріплення визначених форм аддиктивної поведінки полягає у порушенні взаємодії людини зі світом за типом “втечі від реальності” у віртуальний, ілюзорний простір.

Інтернет-залежність є формою взаємодії із інформаційною системою, при якій формується стійкий у часі патологічний потяг до роботи у всесвітній комп'ютерній мережі. Віртуальний світ Інтернету приваблює молодь своєю яскравістю та насиченістю подій, можливістю анонімно брати участь у спілкуванні за своїми інтересами на відміну від переживання нудної, сірої реальності. Механізм психологічної залежності розвивається завдяки підкріпленню поведінки так званим “ефектом дрейфуючої цілі”, який полягає у постійному переключенні користувача мережі від однієї цілі пошуку на іншу, тісно пов'язаної із початковою. Таким чином, модель пошуку інформації за типом “дрейфу” врешті-решт призводить до втрати контролю часу, відриву від реальності, сенсорного та когнітивного перенасичення нервової системи. Інтернет-залежність характеризується виникненням так званої “сухої абстиненції”, що переживається як психологічний дискомфорт, роздратування, тривога.

Ігрова комп'ютерна залежність розвивається при переживанні психологічного ефекту “занурення”, інакше кажучи, за активної участі в ігровому процесі. Підсилення явища “відриву від реальності” відбувається при постійному вдосконаленні програмного забезпечення візуальними та звуковими ефектами. Психологічний механізм цієї форми комп'ютерної залежності формується на основі стимуляції потреби у переході користувача

на наступний рівень після перемоги на попередньому. Пройшовши всі рівні однієї гри, з'являється бажання виконати аналогічну процедуру в інших, із подібними за жанром сценаріями. Формування ігрової комп'ютерної залежності фіксується на основі переживання людиною стійкого емоційного стану "ігрового драйву", а також зниженні "ігрової толерантності", що проявляється у неможливості чинити опір спокусі поновити гру.

Результати проведених досліджень образу світу старшокласників, що мають виражену залежність від віртуального комп'ютерного простору, вказують на такі особливості: механічність мислення, відірваність від реальності, відсутність емоційних переживань. Проекція на папері образу світу таких респондентів, як правило, складається із геометричних ліній, фігур, має беззмістовний характер, примітивізм сюжетів малюнків реального та ідеального світу.

Наприклад, Олексій Ч., учень 10 класу при виконанні методики "Намалюй свій реальний (ідеальний) світ" символічно зобразив заставку комп'ютерної гри "Half-Life", що складається з геометричних ліній. Образ світу Олексія Ч. характеризується як когнітивно-простий та водночас емоційно-нейтральний. Під час бесіди з'ясовується, що захоплення іграми триває близько 2-х років, відколи батьки придбали персональний комп'ютер. Учень проводить за монітором від 5-ти і більше годин на добу, віддаючи перевагу сюжетно-рольовим іграм за типом "стрілялки", "гонки", рідше – "стратегії". Товаришує із однолітками, які мають ті ж захоплення, змагається на швидкість проходження рівнів гри. Класний керівник характеризує Олексія Ч., як "виключеного" із навчального процесу, який під час уроків поводить себе тихо. Спостерігається певна загальмованість мислення, що негативно впливає на шкільну успішність. Отже, образ світу Олексія Ч. має домінуючу містичну складову, тобто панівним є віртуальний світ комп'ютерної гри, що підсилює розвиток його особистісного віртуального "Я".

Психологічна консультація та корекція комп'ютерних аддикцій старшокласників має бути спрямована на гальмування синдрому «філософської інтоксикації», ірраціонального світогляду поруч із формуванням позитивного емоційного переживання реального світу при актуалізації всіх компонентів образу світу: реального простору, часу, соціального світу дорослих, однолітків, наукового та прагматичного мислення.

До найбільш поширених форм девіацій старшокласників відноситься *залежна (аддиктивна) поведінка*, яка у свою чергу характеризується широким діапазоном проявів. Загострення цих порушень поведінки у юнацькому віці дослідники вбачають у переживанні кризи ідентичності. З цього приводу Л. Г. Леонова, Н. Л. Бочкарьова зазначають: "Кризи періоду дорослішання – явища поширені, але їх часто недооцінюють або навпаки

вважають дуже небезпечними. Кризи можуть стати причиною різних форм відхилень поведінки і особистісних порушень” [5, 491].

Протиріччя формування ідентичності підростаючої особистості проявляються у неспроможності сформулювати для себе цінності, ідеали, життєві цілі, а також у низькій ефективності навчальної діяльності, запереченні будь-яких соціальних ролей. У такому разі відбувається психологічна регресія поведінки, повернення на попередню фазу розвитку, при цьому юнаки та дівчата поводяться подібно до підлітків у кризовому стані. Криза ідентичності набуває різних форм, зокрема, порушення статево-рольової поведінки, переживання відчуження, самооцінки тілесності, нарцисизму (захоплення самим собою), суїцидної поведінки та делінквентної (правопорушення), соціальної і педагогічної занедбаності та інших (Л. Г. Леонова, Н. Л. Бочкарьова, 2005).

Шкідлива звичка тютюнокуріння, як зазначалося вище, є поширеною формою залежної поведінки, яка в однаковій мірі властива юнакам та дівчатам старших класів. Важливим фактором зростання кількості школярів залежних від нікотину є суспільна толерантність до цього явища.

Д. Б. Аніскін вказує на якісну відмінність тютюнокуріння від інших форм токсикоманій: “..при ній не розвиваються виражені психічні порушення і зміни особистості, що, очевидно, і робить цей вид патологічної пристрасті соціально терпимим. Окрім цього, при нікотинізмі роль психологічних факторів у становленні пристрасті, вірогідно вища, ніж при будь-якій іншій токсикоманії. Досі не зрозуміло, яким чином нікотин може здійснювати ейфоризуючий вплив” [1, 117]. До основних соціально-демографічних факторів поширення тютюнокуріння серед молоді відносять: 1) формування залежності у більш молодшому віці (період шкільного навчання); 2) пасивне проведення відпочинку; 3) байдуже ставлення до власного здоров'я, негативне – до спорту та фізичної культури; 4) низький рівень доходів сім'ї; 5) примітивність світогляду (А. Н. Бабурін, 2006).

Дослідники клінічної психології виявили типові особистісні риси юнаків та дівчат із будь-якими формами залежної поведінки – висока особистісна тривожність, комплекс неповноцінності, схильність уникати відповідальності за власні вчинки. Також до дисгармоній особистості при аддиктивній поведінці відносять: 1) низьку толерантність до повсякденних труднощів, однак високу витривалість у кризових ситуаціях, конфліктах; 2) поверхову соціалізацію, для якої характерні уникнення стійких емоційних контактів; 3) неправдивість у спілкуванні, схильність до звинувачування інших, уникнення відповідальності; 4) стереотипність, повторюваність поведінки [6, 266].

Нами проведено емпіричне дослідження старшокласників із нікотиною залежністю, що навчаються у загальноосвітніх школах м. Чернігова та Чернігівської області з використанням проективної методики “Намалюй свій



реальний (ідеальний) світ” [3]. Метою дослідження було виявити типові особистісні прояви та світоглядні позиції, які сприяють закріпленню цієї звички. В першу чергу було помічено загальну тенденцію невдоволення учнями своєю зовнішністю. Отже, поява та закріплення нікотинової залежності у юнаків та дівчат пов’язана з компенсацією негативного образу фізичного “Я”.

Подальші дослідження та розширення вибірки обстежених свідчить про поширення тютюнокуріння і серед учнів із адекватним, позитивним сприйняттям образу фізичного «Я». Отже, негативне сприйняття власної тілесності не завжди виступає визначальним фактором запуску механізму формування шкідливої звички тютюнокуріння. Однак, у більшості досліджуваних відмічено негативний емоційний фон образу світу, а також певну фрагментарність, когнітивну обмеженість світосприймання. Тобто наявність нікотинової залежності юнаків та дівчат прямо корелює із негативним, нерідко нейтральним емоційним переживанням світу.

При малюванні свого реального світу учні майже завжди зображали сигарети та іншу негативну символіку, яка є домінуючою в їх реальному світі. Отже, в результаті проведених досліджень дійшли висновку, що поширення нікотинової залежності залежить від особливостей розвитку образу світу. Не останню роль в цьому процесі мають пропаганда у суспільстві певного «залежного типу світогляду», що підсилює рефлекторне закріплення навичок тютюнокуріння. Це пропаганда тютюнової продукції засобами щитової реклами, за допомогою ЗМІ, що нав’язують стиль життєвого успіху, досягнень, відпочинку, який нерозривно втілюється у життя завдяки тютюнокурінню. Важливий вплив при цьому відіграють сучасна мода, відповідні стереотипи чоловічої та жіночої статево-рольової поведінки, які стимулюють розвиток нікотинової свідомості.

Виявлений нами механізм впливу реклами та суспільної моди на поширення нікотинової залежності серед молоді розповсюджується поетапно:

- 1) наявність у юнаків та дівчат типів образу світу, що характеризуються негативним, рідше нейтральним емоційним фоном світосприймання та відносно простим рівнем когнітивних уявлень про світ;
- 2) особистісне переживання внутрішньої потреби змінити реальний образ світу на ідеальний – позитивний, у якому є розваги, відпочинок, соціальний успіх, матеріальний добробут, що загалом притаманно молоді;
- 3) відображення у свідомості реклами тютюнової продукції із бажаним ідеальним образом світу;
- 4) закріплення в пам’яті на свідомому та безсвідомому рівнях образу ідеального рекламного світу із вживанням тютюнової продукції;
- 5) актуалізація потреби автоматично, відносно швидко перетворити існуючий емоційно негативний образ реального світу на бажаний ідеальний позитивний;
- 6) спроби тютюнокуріння як засобу (безсвідомої чи свідомої

мотивації) емоційно досягти ідеального світу із успішністю, дорослістю, матеріальним благополуччям; 7) вольове закріплення ніотинової залежності на рефлекторному рівні та стійкій залежній поведінці;

Отже, поширення шкідливої звички тютюнокуріння серед старшокласників, згідно із проведеними нами дослідженнями образу світу та образу «Я», пояснюється потребою заміни наявного негативного образу реального світу на ідеальний позитивний, зображений у різних засобах ЗМІ. Початок куріння часто виступає засобом такого перетворення, а не самоціллю.

Психологічна консультація та корекція тютюнокуріння старшокласників, яка застосовується психологом, повинна, в першу чергу спрямовуватися на розширення границь образу світу, збагачення його змістовності, рівня реалістичності. Останнє передбачає усвідомлення оточуючої реальності не лише як місця задоволення та веселого проведення часу, а також наполегливої праці, невдач, втрат, переживання смутку. Цілісний образ світу молоді полягає у відображенні протилежних, полярних уявлень про життя як позитивних, так і негативних. По-друге, психолог в бесіді зі школярами актуалізує тему здоров'я, потенціалу фізично та психічно здорової особистості долати перешкоди, досягати мети, розв'язувати конфлікти.

Цілісний образ світу молоді, глибоке та змістовне усвідомлення людського буття вже само по собі є «психологічним імунітетом», сприяє психологічному захисту від реклами, теле- та кінопродукції, а також втягування однолітками, дорослими у небезпечні пригоди, експерименти. Інакше кажучи, індивіда захищають лише такі знання про реальний світ, які глибоко та діалектично розкривають зміст соціального буття людини. Це, зокрема, наполеглива праця, реалізація здібностей, досягнення мети, що супроводжуються перемогами та успіхами поруч із втратами, розчаруваннями. Психологічна консультація, спрямована на змістовне збагачення образу світу позбавляє юнаків та дівчат багатьох ілюзій швидкого успіху, матеріального благополуччя, самореалізації.

**Висновки.** Проаналізовані форми залежної поведінки старшокласників, такі як комп'ютерні аддикції та шкідлива звичка тютюнокуріння, дозволяють стверджувати, що профілактичне консультування психолога повинно враховувати особливості формування образу світу учнів. В першу чергу, домінування віртуального простору, синдром «філософської інтоксикації», вплив реклами стимулюють формування ілюзорного емоційно-позитивного переживання реальності молоді. Психологічні деформації реалістичності світосприймання є підґрунтям розвитку залежних форм поведінки. Однак, стійка залежність від комп'ютера, тютюнокуріння формується лише у школярів із емоційно-негативним фоном образу світу, його когнітивною простотою, фрагментарністю розвитку. Профілактичне консультування та корекція відхилень поведінки старшокласників буде ефективною за умов

оптимізації цілісного, реалістичного світогляду, позитивно-емоційного фону світовідчуття.

### *Л і т е р а т у р а*

1. Анискин Д. Б. Психотерапия табачной зависимости // Психология зависимости : хрестоматія / Сост. К. В. Сельченко. – Минск: Харвест, 2004.
2. Бабурин А. Н. Медико-психологические виды помощи при табакокурении // Психология зависимости : хрестоматія / Сост. К. В. Сельченко. – Минск: Харвест, 2004.
3. Бушай І.М. Психологічні особливості розвитку образу світу школярів : монографія. – Чернігів: Державне підприємство „Чернігівський державний центр науково-технічної і економічної інформації”, 2007.
4. Иванов М. Влияние ролевых компьютерных игр на формирование психологической зависимости человека от компьютера // Психология зависимости : хрестоматія / Сост. К. В. Сельченко. – Минск: Харвест, 2004.
5. Леонова Л. Г., Бочкарева Н. Л. Вопросы профилактики адиктивного поведения в подростковом возрасте // Психология зависимости : Хрестоматія / Сост. К. В. Сельченко. – Минск: Харвест, 2004.
6. Менделевич В. Д. Клиническая и медицинская психология : учебное пособие. – Москва: МЕДпресс-информ, 2005.
7. Психология развития / Г. Крайг. – 7-е изд. – Санкт-Петербург: Питер, 2003.

#### ***I. Bushai, N. Krutyuk. Psychological counseling senior with dependent behaviors.***

*The article highlights the issue features the introduction of advisory preventive care to students of senior classes, with such sensitive behaviors as gambling and smoking. Psychological support should include special techniques expand the boundaries of the image of the world students: increasing its realism, integrity, positive emotional intensity.*

**Key words:** *image of the world, consultation, dependent behavior, psychological help.*

УДК 159.942.52:177.61

П. С. Ваксютенко

### **ПОНЯТТЯ «КОХАННЯ» В ПСИХОЛОГІЇ, ЙОГО ВИДИ ТА КЛАСИФІКАЦІЇ**

*Стаття присвячена теоретичному аналізу досліджень емоційної сфери особистості, а саме кохання як психологічного феномену, аналізу праць видатних вчених-психологів щодо класифікацій видів кохання та проявів у життєдіяльності людини (поведінці, ставленні до інших людей, світогляді).*

**Ключові слова:** *кохання, ерос, психоемоційний стан, пристрась, дружба, почуття, відчуття, емоційний зв'язок.*