

DOI: 10.12731/2218-7405-2016-10-79-91

УДК 37.061

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ

Кулешова Ю.В.

Статья посвящена актуальным проблемам здоровьесбережения и возникновения различных форм зависимого поведения. Представлена обоснованная значимость профилактической образовательной деятельности и ее мультидисциплинарности. Автором исследованы особенности адаптации обучающихся не только под влиянием внешних воздействий, но и с учетом индивидуальных функциональных резервов, текущего функционального состояния, особенностей возрастного развития, наследственных факторов. В статье приводятся основные педагогические подходы и методический инструментарий в преподавании курса «Профилактика зависимого поведения» в Красноярском государственном аграрном университете.

Цель. Основной целью статьи является теоретический анализ основных аспектов аддиктивного поведения, интерпретация полученных экспериментальных данных психофизиологического обследования обучающихся начальных курсов высшей школы как возможных предикторов возникновения аддикций.

Методы или методология проведения работы. Работа выполнена с применением теоретического анализа литературных данных. Экспериментальные лабораторные исследования проводились с использованием устройства психофизиологического тестирования (УПФТ) «Психофизиолог», который предназначен для автономного проведения индивидуального тестирования с обработкой данных в самом устройстве. Вербальная интерпретация осуществлялась на основе автоматизированных заключений психофизиологического устройства. В сценарий УПФТ «Психофизиолог» были включены

психофизиологические и психологические методики исследования адаптивных возможностей организма, уровня ситуативной и личностной тревожности по Спилбергеру-Ханину, самооценки собственного состояния «Самочувствие-Активность-Настроение», разработанный научным производственно-конструкторским объединением «Медиком МТД» [17]. Проведенные исследования подкреплены оценкой функционального состояния по ритму сердца на основе вариационной кардиоинтервалометрии и характеристикой функционального состояния центральной нервной системы по параметрам простой зрительно-моторной реакции [18].

Результаты. Результаты проведенных исследований подтверждают важность изучения состояния здоровья обучающихся на начальном этапе, своевременное выявление неблагоприятных сдвигов на психоэмоциональном и психофизиологическом уровне, проведение необходимых защитных мероприятий, включая оздоровление и профилактику. Обобщенный результат профилактического образовательного процесса высшей школы в целом – это успешное становление и развитие гармоничной, компетентной личности будущего специалиста.

Область применения результатов. Научно-педагогическая и социальная деятельность.

Ключевые слова: социализация; зависимое поведение; аддикции; здоровьесбережение; дезадаптация; нервно-психическая устойчивость; адаптация; психофизиологическое тестирование; адаптивность как свойство личности; уровень ситуативной и личностной тревожности; шкала Спилбергера-Ханина; стрессогенные факторы; функциональные состояния.

SOCIO-PSYCHOLOGICAL AND PSYCHOPHYSIOLOGICAL ASPECTS OF ADDICTIVE BEHAVIOR

Kuleshova Yu. V.

The article is devoted to actual problems of health preservation and the emergence of various forms of addictive behavior. It presents a reasonable

value of preventive educational activities and its multidisciplinary. The authors studied the features of adaptation of students, not only under the influence of external factors, but also taking into account the individual functional reserves, the current functional status, characteristics of age, hereditary factors. The article also presents the basic pedagogical approaches and methodological tools in teaching the course "Prevention of addictive behavior" in the Krasnoyarsk State Agrarian University.

Purpose. The main purpose of the article is a theoretical analysis of the main aspects of addictive behavior and the interpretation of the experimental data psychophysiological examination of students of initial courses of higher education as a possible predictors of addiction.

Methodology. The work with the theoretical analysis of the literature data. Experimental laboratory studies were carried out using psychophysiological testing (UPFT) «Psychophysiolgist» device, which is designed for autonomous conduct individual testing with data processing in the device. Verbal interpretation is carried out on the basis of the findings of psycho-physiological automated device. The script UPFT «Psychophysiolgist» included physiological and psychological research methodology of adaptive capacity of the organism, the level of situational and personal anxiety by Spielberger-Khanin, self-assessment of their own state, "The state of health, activity, mood", developed the scientific production and design association "Medicom MTD" [17]. The research supported by the assessment of the functional state of a heart rhythm based on the variation characteristic cardiointervalometry and functional state of the central nervous system in the parameters of simple visual-motor response [18].

Practical implications. The results of these studies confirm the importance of studying the health status of students in the initial phase, the timely detection of adverse changes in the psycho-emotional and psycho-physiological level, the necessary protective measures, including rehabilitation and prevention. Generalized results of preventive educational process of high school as a whole – is the successful establishment and development of harmonious and competent personality of the future specialist.

Keywords: *socialization; dependent behavior; addiction; preservation of health; disadaptation; neuro-psychological stability; adaptation; psychophysiological testing; adaptability as an individual property; the level of situational and personal anxiety; scale of the Spielberger-Hanin; stress factors; functional status.*

Введение

Одним из приоритетных направлений государственной социальной политики, особенно актуальным сегодня, является здоровье подрастающего поколения и качество жизни населения в целом. Включение в пищу синтетических продуктов, алкогольных напитков, курение как дополнительная нагрузка для многих систем организма человека требуют постоянных усилий. Поэтому особое место среди факторов негативного влияния занимает распространение социально обусловленных заболеваний, связанных или несвязанных с употреблением психоактивных веществ и как следствие, сопровождающиеся возникновением зависимости. В современной литературе часто используют именно термин «аддиктивное поведение» как синоним понятия «зависимое поведение». Аддикции (от англ. *addiction* – склонность, пагубная привычка) в психологическом смысле понимаются как особый тип форм деструктивного поведения, которые выражаются в стремлении к уходу от реальности посредством специального изменения своего психического состояния [3].

В связи с этим, аддикции, как способ достижения подобного результата, проявляются в виде какой-либо азартной деятельности, вышедшей из-под контроля индивида и связанной с редукцией межличностных эмоциональных отношений в обыденной жизни. Искаженное восприятие реальности в таком случае возникает как результат приема веществ, воздействующих на психику (алкоголь, табак, курение, наркотические средства) или фиксации и сосредоточения на определенных предметах и активностях (пристрастие к азартным играм, обильной еде, гиперсексуальность, компьютерная и игровая зависимость, шопинг, трудовоголизм и т.д.). Существуют разнообраз-

ные формы и поведенческих зависимостей в виде какого-либо пристрастия к «хобби», имеющие зачастую патологический характер. В практической психиатрии и психологии выделяются среди них такие как фанатизм (религиозный, спортивный, музыкальный), парасуицидальное поведение (патологическое увлечение экстремальными видами спорта), «параноя здоровья» (спортивная аддикция), зависимое воровство, коммуникативные зависимости и некоторые другие, приводящие к психосоциальной дезадаптации [7].

Любые формы зависимого поведения в той или иной мере отрицательно сказываются как на физическом, так и на психическом здоровье человека. Наиболее опасными и быстро прогрессирующими формами, безусловно, являются зависимости, связанные с употреблением психоактивных веществ. Настоящим бедствием эта аддикция оборачивается для подрастающего поколения, находящегося в стадии активного взросления, адаптации и социализации, выражаясь дезадаптационными проявлениями начиная с феномена самоутверждения, самоактуализации и профессионального самоопределения [8]. Одним из вариантов таких последствий является снижение качества обучения, трудоспособности и конкурентоспособности будущего специалиста любого профиля.

Основными факторами, детерминирующими зависимое поведение считаются биологические (наследственность, травмы и т.д.), социальные (социально-экономическая стабильность, общественные нравственных ориентиры, ценности, традиции и др.) и личностные (степень совершенства и развития, адаптационные возможности и т.д.). Зрелая и достаточно социализированная личность более устойчива к различного рода стрессорам, в то время как плохо организованная и, по мнению многих авторов, невротическая нуждается в «стороннем» «искусственном» облегчении [7].

Таким образом, катализатором появления тех или иных предпосылок формирования любой формы аддикций в настоящее время является психоэмоциональная неустойчивость и напряженность, связанная с интенсивным ростом жизненного темпа, увеличением числа стрессогенных факторов и даже повышением уровня тех-

ногенной нагрузки на организм человека. И наиболее подвержен этим неблагоприятным факторам оказывается именно юношеский возраст в силу своей психофизиологической незрелости и чувствительности к данным факторам риска. Так, согласно проведенным исследованиям адаптационных возможностей организма обучающихся различных вузов, 55% из них характеризовались невысоким уровнем удовлетворительной адаптации, осложнением процесса социализации и недостаточно устойчивой мотивацией к деятельности на фоне общего снижения функционального состояния.

Материалы и методы исследования

Основная часть исследований проводилась с использованием устройства психофизиологического тестирования (УПФТ) «Психофизиолог», который предназначен для автономного проведения индивидуального психофизиологического тестирования с обработкой данных в самом устройстве. Вербальная интерпретация осуществлялась на основе автоматизированных заключений психофизиологического устройства. В сценарий УПФТ «Психофизиолог» были включены психофизиологические и психологические методики исследования адаптивных возможностей организма, уровня ситуативной и личностной тревожности по Спилбергеру-Ханину, самооценки собственного состояния «Самочувствие-Активность-Настроение», разработанный научным производственно-конструкторским объединением «Медиком МТД» [17]. Проведенные исследования подкреплены оценкой функционального состояния по ритму сердца на основе вариационной кардиоинтервалометрии и характеристикой функционального состояния центральной нервной системы по параметрам простой зрительно-моторной реакции [18].

Результаты исследования и их обсуждение

Результаты проведенных исследований показали, что большинство респондентов обладали признаками различных акцентуаций, которые в привычных условиях частично компенсированы и могут проявляться лишь при смене деятельности и нестандартных

ситуациях. Наблюдались также признаки проявления агрессивности и конфликтности. Методика Спилбергера-Ханина позволила установить, что большинство респондентов характеризовалось умеренной (48%) и низкой (40%) ситуативной тревожностью, причем большинство тестируемых при этом вошло в группу с высокой личностной тревожностью (72%). Тем не менее, в 56 случаях из 60 (90%) данные характеристики сопровождались хорошей самооценкой субъективного самочувствия.

Результаты исследования интеллектуальной лабильности свидетельствовали о высокой работоспособности у 38% обучающихся начальных курсов, средняя была характерна для 35% обследованных, а низкая для соответствовала 27% юношей и девушек [5].

Таким образом, по результатам проведенных исследований были выявлены категории обучающихся с высоким и нормальным уровнем адаптации, также группа молодых людей с признаками дезадаптации, характеризующиеся невысоким уровнем нервно-психической устойчивости и осложнением процесса социализации.

Результаты проведенных исследований подтверждают также важность изучения состояния здоровья обучающихся на начальном этапе обучения, своевременное выявление неблагоприятных сдвигов на психоэмоциональном и психофизиологическом уровне и проведение необходимых защитных мероприятий, включая оздоровление и профилактику. Следует отметить, что способность адаптироваться к условиям жизни, учебному процессу и трудовой деятельности зависит не только от внешних воздействий, но и от индивидуальных функциональных резервов, текущего функционального состояния, особенностей возрастного развития, наследственных факторов.

Заключение

Значимость профилактической образовательной деятельности заключается в формировании определенных знаний, умений и навыков в области профилактики основных типов зависимостей, основ здорового образа жизни, которые помогают сформировать твердую жизненную позицию обучающегося, направить его дей-

ствия на сохранение как собственного здоровья, так и здоровья окружающих людей. Результатом профилактического процесса в целом может выступать успешное становление и развитие компетентной личности будущего специалиста.

В ходе развития данной профилактической деятельности очень важно задействовать также весь возможный социально-гуманитарный инструментарий и, в первую очередь, педагогический. Достижение положительной динамики в предотвращении распространения зависимостей, может быть еще более эффективной при условии согласованных и последовательных междисциплинарных действий в области организации комплексных профилактических мероприятий, направленных не только на трансляцию знаний и воспитание обучающихся, но и на формирование основных концепций устойчивого развития здорового образа жизни.

Так, согласно данной тенденции, в учебные планы Красноярского государственного аграрного университета с 2011 года была введена новая учебная дисциплина «Профилактика зависимого поведения», ориентированная главным образом на формирование правильной ценностной ориентации в отношении осознанного сохранения здоровья и начинающаяся с деструкции отрицательно действующих стереотипов, в особенности связанных с употреблением психоактивных веществ.

Учебная дисциплина «Профилактика зависимого поведения» в Красноярском государственном аграрном университете реализуется кафедрой психологии, педагогики и экологии человека в Институте международного менеджмента и образования на начальных курсах. До 2016 года включительно она является дисциплиной по выбору или факультативом вариативной части учебного плана очной и заочной форм обучения. Согласно ОПОП и ФГОС ВО она реализуется в большинстве институтов вуза и не теряет своей актуальности для обучающихся, посещающих курс по собственному желанию. Это является своего рода результативным критерием правильности педагогического вектора и подтверждается, прежде всего, добровольным выбором обучающихся в среднем от 30 до 50% состава группы.

В ходе преподавания данной дисциплины особая важность придается возрастным особенностям студентов. Поскольку студенты I-го и II-го курсов очной формы обучения – это контингент, представленный исключительно молодыми людьми юношеского возраста, в среднем 17–19 лет. Работа с более зрелыми и взрослыми учащимися предусмотрена в форме заочного обучения. Профилактическое взаимодействие с учащимися заочной формы обучения не менее значимо, так как это уже, как правило, взрослые сформированные личности, возможно потенциальные или уже состоявшиеся родители, наставники, работники различных отраслей, являющиеся в свою очередь также «носителями» знаний в области профилактики зависимого поведения и пропаганды здорового образа жизни.

Преподавание дисциплины «Профилактика зависимого поведения» в 2016 году предусматривает классические формы организации учебного процесса: лекции, практические занятия (семинары), самостоятельную работу студентов, консультирование. Содержание дисциплины включает вопросы изучения роли субъективных и объективных факторов в формировании зависимого поведения, физиологических механизмов формирования зависимостей, выявления признаков зависимой личности, ознакомления с основными приемами профилактики зависимого поведения. Методическое обеспечение курса «Профилактика зависимого поведения» постоянно обогащается, несмотря на новизну данной дисциплины. Так, кроме традиционного информационного лекционного подхода, в ходе практических занятий успешно реализуются беседы, дискуссии, осуществляется поиск решений проблемных ситуаций, применяются различные сценарии тестовых методик и т.д. Большое внимание уделяется использованию интерактивных средств обучения посредством рефлексивных приемов, организации деловых игр, мозговых штурмов для стимулирования мыслительного процесса обучающихся и поиска конструктивных решений поставленных задач.

Разработанный коллективом кафедры, блок информационных технологий включает в себя учебно-методический комплекс дис-

циплины «Профилактика зависимого поведения», содержащий классические оцифрованные тексты лекций, практикумов, методических рекомендаций и контрольно-измерительных материалов (Лесовская М.И., Белых И.Н.), дополненные комплектами вариативных электронных кроссвордов (Карачев А.Ю.), сценариями тестов, деловых игр с учетом возрастной и профессиональной специфики студенческой аудитории (Кулешова Ю.В.), а также специально подобранную коллекцию учебных видеofilьмов (Юферев С.С.). Преподаватели кафедры, специализирующиеся на преподавании курса профилактики зависимого поведения, из года в год стажируются, участвуют в конференциях, проходят соответствующие курсы повышения квалификации в различных профильных учреждениях (Козулина Н.С., Кулешова Ю.В., Карачев А.Ю.), обогащая тем самым, коллективно накопленный ранее, опыт и знания. Поэтому, хотелось бы отметить особую значимость постоянного взаимобмена достижениями всех отраслей психологических, медико-биологических, социальных и многих других наук, нацеленных на здоровьесбережение, повышение качества и продолжительности жизни всего населения.

Работа прошла апробацию на всероссийской научно-практической конференции «Профессиональное самоопределение молодежи инновационного региона: проблемы и перспективы» (20 октября – 20 ноября 2016 г.), проведенной при финансовой поддержке Красноярского краевого фонда поддержки научной и научно-технической деятельности.

Список литературы

1. Баевский Р.М., Черникова А.Г. К проблеме физиологической нормы: математическая модель функциональных состояний на основе анализа вариабельности сердечного ритма // Авиакосмическая и экологическая медицина. 2002. № 6. С. 11–17.
2. Баевский Р. М. Физиологическая норма и концепция здоровья // Российский физиологический журнал. 2003. Т. 89. № 4. С. 473–489.

3. Большой психологический словарь. [Под ред. Б.Г. Мещерякова, акад. В.П. Зинченко]. М.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2003.
4. Гоголева А.В. Аддиктивное поведение и его профилактика. Воронеж: НПО «МОДЭК», 2003. 240 с.
5. Дроздова Л.Н., Кулешова Ю.В. Комплексное психофизиологическое обследование здоровья студентов // Альманах современной науки и образования. Тамбов: Грамота, 2007. № 6 (6). С. 45–47.
6. Короленко Ц.П., Донских Т.А. Семь путей к катастрофе. Деструктивные формы поведения в современном мире. Новосибирск: Наука, 1990.
7. Мехтиханова Н.Н. Психология зависимого поведения : Учебное пособие. ФЛИНТА: 2014. 160 с.
8. Миронов А.Г. Проблемы организации профориентационной деятельности обучающихся в современных условиях // Казанский педагогический журнал. 2015. № 6–1 (113). С. 89–92.
9. Разинкин С.М., Разумов А.Н. Методологические аспекты формирования центров и кабинетов здоровья // Диагностические и оздоровительные технологии восстановительной медицины. М.: 2003. С. 54–64.
10. Соколов А.В. Интегральная оценка резервов здоровья в восстановительной медицине // Вестник восст. мед. 2002. № 1. С. 16–18.
11. Старшенбаум Г.В. Аддиктология: психология и психотерапия зависимостей. М.: Когито-Центр, 2006. 366 с.
12. Berzin S.C. Vulnerability in the transition to adulthood: Defining risk based on youth profiles // Children and Youth Services Review. 2010. № 4, pp. 487–495.
13. Hardy S.A. Moral identity and psychological distance: The case of adolescent parental socialization // Journal of Adolescence. 2010. № 1, pp. 111–123.
14. Liao Sh.-H. Relationships among organizational culture, knowledge acquisition, organizational learning, and organizational innovation in Taiwan's banking and insurance industries // The International Journal of Human Resource Management. 2012. № 1, pp. 52–70.
15. Luk J.W. Parent-child communication and substance use among adolescents: Do father and mother communication play a different role for sons and daughters? // Addictive Behaviors. 2010. № 5, pp. 426–431.

16. Shaffer A. Intergenerational Continuity in Parenting Quality: The Mediating Role of social Competence // *Developmental Psychology*. 2009. № 5, pp. 1227–1240.
17. Устройство психофизиологического тестирования УПФТ-1/30 «Психофизиолог». URL: http://www.medicommtd.com/PDF/booklet/Psychophysiolog_rus.pdf (дата обращения: 27.10.2016).
18. Устройство психофизиологического тестирования УПФТ-1/30 «Психофизиолог» // Технические характеристики. Набор тестов. URL: <http://www.medcom.ru/medicom/psihfiz.htm> (дата обращения: 27.10.2016).

References

1. Baevskij R.M., Chernikova A.G. *Aviakosmicheskaya i ekologicheskaya medicina*. 2002. № 6, pp. 11–17.
2. Baevskij R.M. *Rossijskij fiziologicheskij zhurnal*. 2003. V. 89. № 4, pp. 473–489.
3. *Bol'shoj psixologicheskij slovar'* [A significant psychological dictionary] / B.G. Meshheryakov, V.P. Zinchenko (ed.). M.: PrajmeVROZNAK, 2003.
4. Gogoleva A.V. *Addiktivnoe povedenie i ego profilaktika* [Addictive behavior and its prevention]. Voronezh: NPO «MODE'K», 2003. 240 p.
5. Drozdova L.N., Kuleshova Yu.V. *Al'manax sovremennoj nauki i obrazovaniya*. Tambov: Gramota, 2007. № 6 (6), pp. 45–47.
6. Korolenko C.P., Donskix T.A. *Sem' putej k katastrofe. Destruktivny'e formy' povedeniya v sovremennom mire* [Seven ways to disaster. Destructive forms of behavior in the modern world]. Novosibirsk: Nauka, 1990.
7. Mextixanova N.N. *Psixologiya zavisimogo povedeniya* [Psychology of addictive behavior]. FLINTA: 2014. 160 p.
8. Mironov A.G. *Kazanskij pedagogicheskij zhurnal*. 2015. № 6–1 (113), pp. 89–92.
9. Razinkin S.M., Razumov A.N. *Diagnosticcheskie i ozdorovitel'ny'e tehnologii vosstanovitel'noj mediciny'* [Diagnostic and health technologies of regenerative medicine]. M.: 2003, pp. 54–64.
10. Sokolov A.V. *Vestnik vosst. med.* 2002. № 1, pp. 16–18.

11. Starshenbaum G.V. *Addiktologiya: psixologiya i psixoterapiya zavisi-mostej* [Addictology: psychology and psychotherapy dependencies]. M.: Kogito-Centr, 2006. 366 p.
12. Berzin S.C. Vulnerability in the transition to adulthood: Defining risk based on youth profiles. *Children and Youth Services Review*. 2010. № 4, pp. 487–495.
13. Hardy S.A. Moral identity and psychological distance: The case of adolescent parental socialization. *Journal of Adolescence*. 2010. № 1, pp. 111–123.
14. Liao Sh.-H. Relationships among organizational culture, knowledge acquisition, organizational learning, and organizational innovation in Taiwan's banking and insurance industries. *The International Journal of Human Resource Management*. 2012. № 1, pp. 52–70.
15. Luk J.W. Parent-child communication and substance use among adolescents: Do father and mother communication play a different role for sons and daughters? *Addictive Behaviors*. 2010. № 5, pp. 426–431.
16. Shaffer A. Intergenerational Continuity in Parenting Quality: The Mediating Role of social Competence. *Developmental Psychology*. 2009. № 5, pp. 1227–1240.
17. http://www.medicommtd.com/PDF/booklet/Psychophysiolog_rus.pdf
18. <http://www.medcom.ru/medicom/psihfiz.htm>

ДААННЫЕ ОБ АВТОРЕ

Кулешова Юлия Викторовна, доцент кафедры психологии, педагогики и экологии человека, кандидат биологических наук
Красноярский государственный аграрный университет
ул. Мира, 90, г. Красноярск, Российская Федерация
julia.kuleshova@yandex.ru

DATA ABOUT THE AUTHOR

Kuleshova Yuliya Victorovna, Docent of Department of Psychology, Pedagogy and Human Ecology, Candidate of Biological Sciences
Krasnoyarsk State Agrarian University
90, Mira Str., Krasnoyarsk, Russian Federation
SPIN-code: 2471-5454