

переводять інформаційно-енергетичні матерії з одного діапазону електромагнітного спектра на будь-який інший та утворюють індивідуально-універсальну життєву інформаційно-енергетичну біоплазму, специфічні і високоспецифічні життєві інформаційно-енергетичні біоплазми.

ЛІТЕРАТУРА

1. Васильчук А.Л. Функціональна анатомія інформаційно-енергетичних каналів тонкоматеріальних тіл людини. Львів.: „Каменярь”, 2003. - 376 с + 34 арк. вклейок.
2. Васильчук А.Л. Атлас функціональної анатомії тонкоматеріальних тіл людини. Львів.: „Каменярь”, 2003. - 648 с
3. Васильчук А.Л. Система інформаційно-енергетичних каналів тонкоматеріальних тіл людини. // Здоровий спосіб життя: 36. наук. ст. / Ред. - доц. Ю.М.Панишко. -Л.:»ГП Бодлак», 2006. Вип.13. - С 8 - 18.

Ю.В. ВІНТЮК

ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАКОНОМІРНОСТІ ФОРМУВАННЯ УЗАЛЕЖНЕНЬ В ШКІЛЬНОМУ ВІЦІ І СПОСОБИ ПРОТИДІЇ ЇМ

Наведено виклад уявлень про психологічні закономірності виникнення uzалежнень. Висвітлено роль неоптимальних психічних станів (НПС) у цьому процесі. Зокрема, показано, що формування НПС виступає тим поворотним моментом процесу, починаючи з якого відбувається підміна потреби і її подальше вдоволення може відбуватися паталогічним шляхом сурогатної компенсації нестачі. Відзначено, що саме НПС виступає слабкою ланкою процесу формування uzалежнень, що можна використати в роботі з протидії їм. Показано необхідність повернення до оптимізації психічних станів задля того, щоб повернути процес в іншому напрямку.

Приведено изложение представлений о психологических закономерностях возникновения пристрастий. Отобразжена роль неоптимальных психических состояний (НПС) в этом процессе. В частности, показано, что формирование НПС выступает тем поворотным моментом процесса, начиная с которого происходит подмена потребности и её последующее удовлетворение может происходить паталогическим путём сурогатной компенсации нехватки. Отмечено, что именно НПС выступает слабым звеном процесса формирования пристрастий, что можно использовать в работе по противодействию им. Показана необходимость возвращения к оптимизации психических состояний для того, чтобы повернуть процесс в ином направлении.

Exposition of images is resulted in psychological conformities of the origin of addictions. The role of non-optimal mental conditions (NMC) is reflected in this process. It is shown, in particular, that forming of NMC comes forward as the turning point of process, beginning from which a substitution of necessity and its subsequent satisfaction may take place in a pathological way by substituting indemnification of shortage. It is marked that exactly NMC is the weak link of the process of forming of addictions that is possible to use in work from counteraction to them. The necessity of returning to optimization of mental conditions for the sake of turning the process in another direction is shown.

Всеоможливі узалежнення стали розповсюдженим явищем повсякденності. Причому сьогодні вони набули поширення не тільки серед дорослих, оскільки наявна прогресуюча тенденція до омолодження контингенту тих, хто потрапив у пагубну залежність. А тому дедалі частіше ми зустрічаємося з ними у дитячому і підлітковому, тобто в учнівському середовищі. Узалежнення перешкоджають конструктивній взаємодії з учнями, що утруднює налагодження та перебіг як навчального, так і виховного процесу. Відповідно, подолання різних видів узалежнень є актуальним завданням, без вирішення якого реалізація конструктивної психолого-педагогічної взаємодії з учнями значно ускладнюється, а нерідко взагалі стає неможливою.

Окремі питання даної проблеми знайшли своє висвітлення у працях науковців [1 ÷ 6; 11 ÷ 14] та ін. Проте ряд важливих її аспектів залишаються не вивченими, що спонукає до подальших досліджень. Зокрема, потребує подальшого вивчення питання про механізми формування узалежнень, з тим, щоб навчитися ефективно протидіяти розвитку цього процесу.

Мета роботи: з'ясування ролі неоптимальних психічних станів (НПС) у формуванні узалежнень, а також пошук можливих способів протидії їм.

З'ясування проблеми доцільно розпочати з визначення основних понять. Словники переважно не наводять визначення узалежнення, або ж наводять такі, що їх важко зрозуміти. Можна спробувати вивести його з характерних проявів самого явища, а тому наведемо кілька основних, притаманних будь-яким узалежненням.

1. При наявності узалежнення спостерігається сильна прив'язаність (синонім залежності), якої важко позбутися.
2. Найвне зловживання – погана звичка вживання певних речовин, здійснення певних дій не зважаючи на наслідки, які нерідко є шкідливими.
3. Примусовий розрив залежності спричинює дискомфорт і протидію примушуючому впливу (тобто узалежнення компенсує якусь нестачу).

Проте ознаки не дають змоги з'ясувати сутність даного явища, для цього потрібно зробити його різнобічний аналіз. Необхідно з'ясувати зміст основних понять, що описують дане явище, передусім розвести поняття “залежність” і “узалежнення”, які нерідко вживають як синоніми. Однак залежність – ширше поняття, вона може бути позитивною або негативною, а узалежненням прийнято називати негативну залежність. Важливу роль у формуванні залежності відіграє пристрасть.

Визначення ряду інших необхідних для даного викладу понять належать до числа добре відомих.

Психічні стани – психологічна характеристика особистості, що відбиває її порівняно тривалі душевні переживання. Прикладом психічного стану є настрій, в якому відбивається загальний емоційний стан людини, що може утримуватися протягом більш чи менш тривалого часу і має чітко виражену, як правило, однорідну психічну модальність [8].

Психічні стани можуть бути як оптимальними (тобто такими, що сприяють конструктивній і продуктивній активності та одержанню позитивних результатів), так і неоптимальними (такими, що перешкоджають як продуктивній активності, так і не сприяють одержанню бажаних результатів).

НПС є проявом психологічного або фізіологічного дискомфорту, так психіка реагує на негаразди в системі, якою є організм людини. Спричинюється такий дисбаланс дією негативних впливів різноманітної природи. Типові НПС: роздратованість, агресивність, депресія, смуток, неспокій, пригніченість, невдоволення, фрустрація (відчуття краху сподівань), афект та ін. Психічні стани обумовлюють загальний стан людини.

Стан людини – характеристика організму, що відображає її положення відносно життєво значимих об'єктів середовища. Стан організму відображає ступінь благополуччя (неблагополуччя), комфорту (дискомфорту) людини. Стан людини виступає регулятивною функцією адаптації до умов оточення [9].

Отже, стан людини є чинником, що обумовлює її поведінку.

Оскільки узалежнення характеризується сильною прив'язаністю, розглянемо також поняття пристрасть, яка має схожу характеристику – можливо, в їх природі можна знайти якщо не спорідненість, то хоча б спільні механізми формування, або схожі причини, що їх породжують.

Пристрасть – стійке емоційне ставлення людини до певного об'єкта [8]. Пристрасть має двоїсту природу:

- а) *людина страждає, виступає як пасивна істота;*
- б) *людина активна і наполегливо прагне до оволодіння предметом пристрасті.*

Пристрасть характеризується зосередженням, скерованістю сил людини на досягненні певного об'єкта. Проявляється по-різному залежно від наявності чи відсутності перешкод до її задоволення [8].

Пристрасть виявляє ознаки потреби (оскільки є прив'язаністю до певного об'єкта, за допомогою якого задовільняється певна потреба) і вимагає вдоволення. Пристрасть завжди предметна, тобто характеризується яскраво вираженим прагненням до певних дій, до певного об'єкта. Людина проявляє активність, що дає змогу її задовільнити.

При узалежненні найвне поєднання пасивної і активної складових природи пристрасті: людина діє, але не має змоги вдовільнити її. В результаті потрапляє у залежність.

Пристрасті можуть бути позитивні (наприклад: до навчання, до праці, до науки, до спорту тощо) – вони сприяють розвитку особистості, її здібностей, дають змогу досягнути успіху в житті. Проте бувають і негативні пристрасті, які призводять до руйнування особистості (наприклад: пияцтво, наркоманія, тютюнова залежність, kleptomанія, пристрасть до забагачення та ін.).

Можна припустити, що негативні пристрасті – які мають патогенний вплив на суб'єкта – і є

узалежненнями. Проте, оскільки узалеження виявляють спільні ознаки з маніакальністю, наведемо ще одне визначення. Адже слово “манія” часто зустрічається в назвах патогенних залежностей, наприклад: наркоманія, токсикоманія, графоманія, клептоманія та ін. Причому в назвах узалежнень “пристрасть” і “манія” зустрічаються однаково часто.

Манія – паталогічна пристрасть, що проявляється в непродуктивній активності.

Маніакальність – схильність до манії.

Що спільного між узалеженням і маніакальністю? В обох випадках має місце активність, яка не тільки не призводить, але й в принципі не може мати наслідком вирішення проблеми, яка спонукає до активності.

Різні види узалежнень притаманні також такому явищу, як фанатизм.

Фанатизм – нерозважлива відданість якійсь справі, вірі, ідеям, що поєднана з крайньою нетерпимістю до будь-яких інших прихильностей, вірувань чи поглядів.

Фанатик – людина, схильна до фанатизму.

В подальшому викладі, для з'ясування природи зузалежнень, будуть розглянуті різні аспекти їхніх проявів.

Види узалежнень

Існує багато різноманітних узалежнень, за своєю природою вони бувають: фізіологічні, психологічні і психофізіологічні. Найвідоміші і достатньо добре вичені:

- наркоманія;
- алкоголізм;
- токсикоманія;
- тютюнопаління – ніотинова узалежненість.

Проте є й багато інших, які теж поширені і завдають немало клопоту, не лише педагогам:

- ігроманія – пристрасть до азартних ігор;
- комп'ютерна узалежненість;
- телевізійна узалежненість;
- релігійна узалежненість (проявляється в релігійному фанатизмі);
- харчова узалежненість (переважно у дітей від солодкого);
- видовишна узалежненість (найчастіше у футбольних фанатів);
- клептоманія – пристрасть до крадіжок;
- пристрасть до ризику (у т.з. “екстремалів”);
- узалежненість від звички;
- узалежненість від забобонів;
- лихослів'я (словесна узалежненість);
- графоманія – пристрасть до письма;
- пристрасть до збагачення;
- пристрасть до речей;
- залежність від іншої людини чи групи (від батьків чи компанії) та ін.

Проявів так багато, що іноді виникає сумнів: наявне одне явище чи декілька різних за природою, але схожих за проявами.

Важливо відзначити, що в усіх випадках йдеться про узалеження нормальної людини, яка не має психічних розладів. У протилежному випадку спостерігаються інші, жакливіші узалеження (що проявляються в прагненні до здійснення насильства, проявів жорстокості – садизм, знущань і приниження – мазохізм, манія переслідування, манія величі, потяг до здійснення злочинів та ін.).

Проте, незважаючи на різноманітність проявів, результати досліджень показують, що різні узалеження мають не тільки спільну природу, механізми формування, але й виникають під впливом одних і тих же, чи споріднених, чинників. Щоб протидіяти узалеженням, необхідно передусім дослідити їхню сутність. Судячи з ознак даного явища, воно має чітко виражену психологічну складову, а в його формуванні задіяно психологічні механізми.

Природа узалежнень

З позицій сучасної психології узалеження можна розглядати як наполегливе прагнення людини задовільнити якусь потребу, навіть паталогічним шляхом, якщо вона не знаходить для неї повноцінного природного вдоволення. Тобто наявне намагання отримати своєрідну компенсацію за нестачу. Точніше: наявне бажання скомпенсувати вплив несприятливих факторів, що спричинюють НПС, позбутися дискомфорту і повернути втрачену рівновагу, виходячи з наявних можливостей.

Саме відсутність можливості повноцінного задовільнення наявних потреб змушує шукати сурогатну компенсацію. Часто для підлітків такими незадовільненими потребами стають брак уваги,

турботи, поваги – передусім з боку найближчих людей: батьків, інших родичів, а також вчителів, приятелів та ін. Людина чинить за принципом: “Коли немає того, що хочеш, задовільняйся тим, що маєш”.

НПС не є причиною узалежнень, але є неодмінною складовою процесу їхнього формування. В основі механізму формування узалежнення – не вирішена проблема, і втеча від неї (через неможливість або невміння вирішити її). Людина, що не може змінити неоптимальний стан, вдається до сурогатних, нерідко патогенних способів компенсації. – проте, оскільки повноцінної компенсації не настає – потрапляє в залежність, яка є патогенною.

Пристрасть не є в основі узалежнення, але вона передє йому. Спричинюють узалежнення комплекс як зовнішніх, так і внутрішніх несприятливих факторів, що утруднюють протидію їм.

Що породжує НПС? Неблагополуччя, різні його прояви, виступає як причина формування НПС, що веде до пошуку можливостей скомпенсувати їх. Пристрасть дає можливість одержати таку компенсацію. Людина отримує не те, що їй потрібно, але надмірна доза необхідних емоцій компенсує нестачу. Тобто має місце не вдоволення актуальної потреби, а вдоволення завжди наявної потреби в позитивних емоціях, або ж уникання негативних. Разом з цим відбувається втрата мотивації до досягнення бажаного, нівелювання цінностей, знецінення життя тощо.

Враховуючи сказане, можна констатувати наступне.

Узалежнення – сильна компенсуюча прив’язаність, що дозволяє індивіду досягти стану рівноваги, проте має на нього патогенний вплив і спричинює дезадаптацію до вимог оточення, якої він не може самостійно позбутися. Людина поновлює гомеостаз в організмі за рахунок дезадаптації з оточенням.

Процес формування узалежнення схематично зображено на Рис. 1.

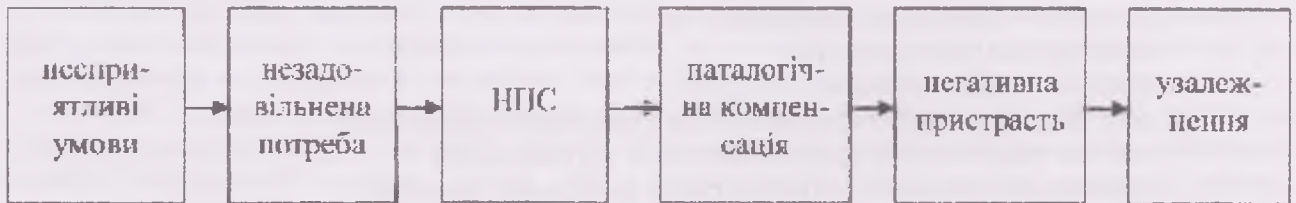


Рис. 1. Схема процесу формування узалежнення.

В результаті дії цього механізму відносно нетривалі НПС перероджуються у постійну залежність. Треба розірвати цей ланцюг. Щоб подолати узалежнення, необхідно діяти не на кінцеву, а на початкові ланки. Найслабшою ланкою цього ланцюга є саме НПС, як доволі пластичне психологічне утворення, податливе до впливів і змін.

Як різниця між пристрастю і узалежненням? На перший погляд – це лише різні стадії одного процесу, однак за наявності пристрасті ще нечітко виражений патогенний ефект і його наслідки, а на стадії узалежнення він очевидний. Проте між ними є й інші суттєві відмінності, які потребують подальшого вивчення.

Можна припустити, що наявність узалежнення відіграє важливу роль у формуванні маніакальності, проте цього не можна стверджувати напевне. Для з'ясування правомірності цього припущення необхідно провести спеціальне дослідження.

Між узалежненням і маніакальністю є суттєва відмінність: узалежнення є хвороблива залежність, якої, проте, можна позбутися терапевтичними методами, а маніакальність є захворюванням, яку можна лікувати, але позбутися вкрай важко, нерідко навіть методи психіатрії не допомагають.

Стан людини стає залежним від об'єкта прив'язаності.

Чинники, що сприяють появі узалежнень

Чинники, що сприяють формуванню узалежнень, вивчені і описані в спеціальній літературі (див., напр.: [5, с. 37]). Їх поділяють на біологічні, соціокультурні та психолого-педагогічні. Основними з них є наступні.

1. Спадковість.

2. Неправильне сімейне виховання (відсутність контролю та належного керівництва і підтримки з боку батьків, відсутність емоційного контакту з дитиною, байдужість до неї та її проблем, грубість та агресивність батьків, приниження гідності дітей, відсутність духовної близькості, взаєморозуміння, психологічної підтримки в сім'ї та ін.).

3. Деструктивний вплив середовища (у т.ч. вуличних компаній, молодіжних субкультур, ЗМІ, реклами, стереотипів та ін.) [5, с. 37].

Тобто несприятливі для розвитку особистості чинники є сприятливими для розвитку узалежнень. Крім зовнішніх, сприяють появі узалежнень і внутрішні чинники.

Внутрішніми чинниками формування узалежнень виступають внутрішні проблеми: нездоланні НПС, у т.ч. неспроможність вирішувати наявні життєві труднощі, а ще наявність ряду особистісних якостей: безвілля, слабохарактерність, наявність певних акцентуацій, схильностей та ін. Цілий ряд психологічних особливостей підлітків сприяють формуванню узалежнень. Загалом, емоційно-вольова сфера особистості може відігравати важливу роль як у формуванні, так і у подоланні узалежнень. Відтак, особистісні якості, передусім ті, що визначають стан її здоров'я, можна розглядати як ресурси, необхідні для подолання узалежнень.

Узалежнення мають прояв у деструктивній поведінці, а саме одному з її різновидів, що називається адиктивною поведінкою.

Адиктивна поведінка

Адиктивною називають поведінку, спричинену узалежненнями. У фаховій літературі їй дається наступне визначення.

Адиктивною називається поведінка людини, для якої притаманне прагнення до відходу від реальності шляхом штучної зміни свого психічного стану завдяки прийому різноманітних хімічних речовин чи постійній фіксації уваги на певних видах діяльності для розвитку й підтримання позитивних емоцій (або уникання негативних).

В результаті такої поведінки людина існує у своєрідному, нереальному світі. Вона не тільки не вирішує своїх проблем, а в окремих випадках навіть деградує [цит. за 11, с. 375].

Для неї є характерним звуження кола інтересів, концентрація уваги навколо об'єкта, від якого виникло узалежнення, поведінка зосереджується довкола нього, людина приділяє йому надто багато часу, нерідко на шкоду іншим справам. Загалом, спостерігається порушене повноцінне функціонування як на рівні організму, особистості, так і на соціальному рівні.

Розрізняють три групи різновидів адиктивної поведінки [11, с. 375]:

- нехімічні адикції (паталогічна схильність до азартних ігор, комп'ютерна залежність, трудовоголізм);
- проміжні адикції (анорексія – відмова від їжі, булімія – прагнення до постійного споживання їжі);
- хімічні адикції (вживання психоактивних речовин: нікотину, алкоголю, наркотиків, медичних препаратів, речовин побутової хімії).

Будь-які узалежнення небезпечні тим, що завдають шкоди здоров'ю людини.

Наслідки узалежнень

Паління здається більшості з нас повністю безневинним заняттям. Проте чи дійсно це так? Прийmemo до уваги наступне.

1. Стан людини стає залежним від кількості випалених цигарок, а її поведінка, її настрої стають обумовленими пристрастю до нікотину.
 2. Людина затрачає багато часу на не просто непотрібні справи, а на те, щоб завдати шкоди собі та оточуючим.
 3. Закінчитись може букетом хвороб, серед яких і рак легень.
- “Безневинні” випивки теж часто мають небажані, нерідко катастрофічні наслідки.
1. Людина напідпитку невірно оцінює ситуацію, тому не може адекватно реагувати на неї.
 2. Напідпитку людина не контролює себе, що може спричинити неадекватні реакції на впливи оточення.
 3. Будучи напідпитку, навіть якщо людина контролює свій стан, потрапивши у будь-яку конфліктну ситуацію, вона обов'язково буде визнана винною.

Про наркотики взагалі говорити не варто, оскільки негативні наслідки їх вживання очевидні. Оскільки будь-які узалежнення мають небажані наслідки, можна констатувати наступне. Не було б необхідності боротися з узалежненнями, якби вони не завдавали шкоди, що може мати різні прояви і наслідки. В найзагальнішому випадку шкода від узалежнень полягає у порушенні нормального функціонування індивіда, дезорганізація виконання ним своїх суспільних функцій.

Тобто узалежнення – це своєрідна пастка. Людина не може вибратись самостійно, оскільки її зусилля спрямовані не на подолання наявної проблеми. Причому підліток часто не усвідомлює, чому і як він сюди потрапив, а також те, що його чекає далі і як звідси вибратись. Сурогатна компенсація не дає задоволення реальної потреби. Та найгірше в цьому те, що з ними ніхто не працює, дорослі

часто просто не помічають їхніх проблем.

Алкоголізм, як і наркоманія – це своєрідна втеча від реальності у світ ілюзій, через неспроможність протистояти їй, її згубному впливу. Їхнє основне призначення – полегшити страждання людини. Проблема не стільки у відсутності нових методів протидії, а в ефективному застосуванні вже відомих. Наприклад: є психологічні методики боротьби з палінням, проте ними ніхто не користується. А основна проблема uzалежених дітей полягає в тому, до оточуючі не достатньо ними цікавляться, а то й взагалі не цікавляться. Діти не можуть самостійно впоратися з наявними труднощами, що призводить до появи проблеми.

Відтак постає проблема протидії uzалежненню.

Виявлення uzалежнень і протидія їм

Питання попередження адиктивної поведінки підлітків досить добре розроблені і описані у спеціальній літературі. Розроблена комплексна система профілактики адиктивної поведінки учнів [11]. Проте не менш важливим і недостатньо вивченим є питання своєчасного виявлення як uzалежнень (особливо на ранніх стадіях), так і НПС, що можуть призвести до їхньої появи. Стійкі НПС є тривожним симптомом, що може свідчити про необхідність профілактичної роботи з учнем. Тому варто, хоча б коротко, зупинитись саме на цьому питанні.

Як психічні стани, так і НПС можна діагностувати. Для цього можна проводити профілактичні обстеження психічного здоров'я учнів шкіл. Придатні для застосування наступні діагностичні методики [10]:

1. Загальна оцінка емоційних станів;
2. Оцінка психологічних станів;
3. Методика виявлення і аналізу конкретних психічних станів;
4. Діагностика психічних станів методом колірних переваг та ін.

Враховуючи природу явища, є три варіанти протидії uzалежненню:

1. Дати те, чого не вистачає (зміна умов).
2. Замінити чимось іншим, не менш привабливим, але не шкідливим.
3. Примусове переривання (у т.ч. з допомогою стресової терапії).

Важливо виявити uzалежнення на першій стадії, тоді для боротьби з ними можна ефективно застосовувати методи психотерапії. Зокрема, ефективною є *терапія діяльністю*. Її сутність зводиться до наступного: налагодження діяльності, спрямованої на вирішення проблеми. При цьому задіюються всі елементи діяльності: потребово-мотиваційний, інформаційно-пізнавальний, цілеутворюючий, операційно-результативний і емоційно-почуттєвий.

Необхідним елементом даного підходу є усвідомлення сенсу діяльності. А для цього є необхідною здатність до усвідомлення, яка є похідною певного рівня особистісного розвитку. Відтак загальний розвиток особистості можна розглядати як основний чинник протидії uzалежненню.

Налагодження процесу усвідомлення виступає в даному випадку в якості механізму подолання uzалежнення і його шкідливих наслідків. Доцільно організувати спеціальні заняття з uzалежненими учнями, в ході яких їм потрібно допомогти усвідомити:

- причини uzалежнень;
- механізм uzалежнень;
- шкідливість uzалежнень;
- можливі шляхи подолання.

Використовуються всеможливі захисні механізми: втечі від реальності, самообману та ін., що значно ускладнює роботу. Це ніби заплутаний клубок проблем, і потрібно знайти саме ту ланку, потягнувши за яку розплутаємо увесь клубок.

Терапія діяльністю має як переваги, так і недоліки. Вона дає стійкі позитивні результати лише при роботі з учнями, у яких достатньою мірою розвинута здатність до усвідомлення. Проте розвинені форми самосвідомості формуються лише в старшому підлітковому віці; тому при роботі з учнями молодшого і середнього шкільного віку вона є малоефективною. Для роботи з учнями вказаних вікових категорій доцільно застосовувати т.з. *терапію поведінкою* [7].

Основна відмінність терапії діяльністю від терапії поведінкою: в першому випадку задіяно свідомість. Схему процесу профілактики і подолання адиктивної поведінки та uzалежнень, що її спричинили, зображено на Рис. 2. В першому випадку uzалежнений виступає як суб'єкт впливів, тобто виявляє власну активність, а в другому – як пасивний об'єкт. Терапія діяльністю є ефективнішою, якщо uzалежнений сам бажає позбутися залежності. Тому, перш ніж розпочинати роботу з ним, важливо сформувати необхідну мотивацію.

На схемі зображено за допомогою позначень: → – впливи; × – обмеження впливу.

Негативні чинники – ті, що підживлюють адиктивну поведінку; зовнішні: негативний вплив однолітків, брак уваги батьків, вчителів тощо, внутрішні: відчуття самотності, беззахисності, безпорадності та ін.

Позитивні чинники – ті, що пригнічують адиктивну поведінку; зовнішні – позитивний вплив ровесників, турбота батьків; підтримка вчителів тощо, внутрішні: відчуття власної значимості, позитивна мотивація, наполегливість та ін.

При організації роботи подолання uzалежнень відбувається через управління поведінкою або діяльністю і в будь-якому випадку починається з формування необхідної мотивації. У першому випадку формуються зовнішньообумовлені мотиви, в другому – внутрішньообумовлені. Загалом, профілактика, як і подолання адиктивної поведінки та uzалежнень зводиться до подолання (чи, принаймні, обмеження) впливу негативних чинників, і задіяння позитивних.

Загальна схема підходу:

1. Діагностика (стану психічного здоров'я, психічних станів зокрема).
2. Вивчення ситуації, в якій перебуває учень, виявлення формуючих впливів.
3. Обмеження чи усунення негативних впливів.
4. Задіяння чи оптимізація позитивних впливів.
5. Формування оптимальних психічних станів, мотивів, якостей та ін.

Добрі результати дає *стресова терапія*, проте вона краще підходить для дорослих. Добрі результати дає застосування технології *саморегуляції психічних станів* [10, с. 196] та інших подібних методик.



Рис. 2. Схема профілактики і подолання адиктивної поведінки та uzалежнень, що її спричиняють.

Формування психічного здоров'я учнів, залучення їх до здорового способу життя теж є дієвими способами протидії uzалежненням.

Проведене дослідження дає підстави зробити наступні **висновки**:

1. Ефективна протидія uzалежненням потребує не стільки розробки нових методів, скільки ефективного використання існуючих, проведення систематичної, планомірної і цілеспрямованої роботи з підлітками.

2. Шлях до uzалежнення – намагання позбутися НПС, спричинених незадовільними потребами. Саме через несприятливі для цього умови в нашому суспільстві uzалежнення набули широкого розповсюдження.

3. Для попередження uzалежнень доцільно застосовувати діагностику виявлення НПС, яку можна здійснювати в межах заходів з формування психічного здоров'я підлітків і молоді.

4. Для подолання uzалежнень доцільно застосовувати механізм усвідомлення, що передбачає використання в якості протидії залежності реальну оцінку ситуації і реальні альтернативні варіанти вирішення наявної проблеми, що відкриває шлях для подолання uzалежнення.

5. В ході роботи з подолання узалежнень необхідно застосовувати як індивідуальні, так і вікові особливості контингенту узалежнених. Так, у середньому шкільному віці (підлітковий вік), доцільно використовувати терапію поведінкою; старшому шкільному (старшому підлітковому і юнацькому віці) терапію діяльністю; а в дорослому віці – стресову терапію.

6. Формування ЗСЖ – повинно стати основним напрямком протидії узалежненням, а для цього потрібна реалізація відповідних програм, в державних масштабах.

Загалом, необхідно відзначити, що протидія узалежненням не є суто психологічною, педагогічною чи медичною проблемою, їх наявність значною мірою зумовлена сучасними негараздами в нашому суспільстві. Апатія, безвихідь, безнадія, відчуття власної непотрібності, незначущості, безсилля, марності зусиль підштовхує молодь у пастку, якою є узалежнення, і утруднює, а часто і робить неможливим боротьбу з ними. Тобто узалежнення в учнівському середовищі мають глибоке соціальне коріння, тому для ефективної протидії їм потрібні не тільки спільні зусилля педагогів, психологів, лікарів і батьків, а й глибокі позитивні соціальні зміни в нашому суспільстві.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гонеев А.Д., Лифинцева Н.И., Ялпаева Н.В. Основы коррекционной педагогики. – М.: Академия, 1999. – 279 с.
2. Капська А.Й. Соціальна робота: деякі аспекти роботи з дітьми та молоддю. – К.: УДЦССМ, 2001. – 219 с.
3. Келлерман Дж. Руководство для семьи алкоголика / Пер. с англ. – К., 2000. – 21 с.
4. Кирик Ю. Алкоголізм: вихід із зачарованого кола. – Львів: Відродження, 2008.
5. Курляк І.Є. Соціальна педагогіка. – Львів: Вид-во НУ “ЛПГ”, 2003. – 112 с.
6. Подход жизненных ситуаций к профилактике табачных проблем / Под ред. Т. И. Андреевой и др. – Ч. 1. – К., 2001. – 140 с.
7. Покрасс М. Л. Терапия поведением. – Самара: Издательский дом “Бахрах”, 1997. – 240 с.
8. Психологічний словник / За ред. В.І. Войтка. – К.: “Вища школа”, 1982. – 215 с.
9. Психология. Словарь / Под общ. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. – М.: Политиздат, 1990. – 494 с.
10. Семиченко В.А. Психические состояния. – К.: “Магістр-S”, 1998. – 208 с.
11. Соціальна педагогіка / За ред. проф. Капської А.Й. – К.: Центр навчальної літератури, 2006. – 468 с.
12. Технології соціально-педагогічної роботи / За заг. ред. А.Й. Капської. – К.: УДЦССМ, 2000. – С. 106-129.
13. Моделювання та впровадження програм щодо формування здорового способу життя. Методичні матеріали для тренера // Додаток до журналу “Практична психологія та соціальна робота”. Серія: Благополуччя дітей та молоді; можливості соціальної роботи. – К., 2002. – 56 с.
14. Ярошко М.І. Психологія важковиховуваних підлітків. – Дрогобич: Коло, 2002. – 163 с.

Л.І. КОТИК

РЕАЛІЗАЦІЯ ІДЕЙ ОЗДОРОВЛЕННЯ НАСЕЛЕННЯ В ДАВНІХ ЦИВІЛІЗАЦІЯХ (НА ПРИКЛАДІ КОНСТРУЮВАННЯ ГЕОГРАФІЧНОГО ПРОСТОРУ)

Розглянуто особливості конструювання географічного простору в період давніх цивілізацій.

Рассмотрены особенности конструирования географического пространства в период давних цивилизаций.

Features the construction geographical space in the period of the past civilization was analyzed.

Розвиток та функціонування суспільства зумовлений задоволенням його потреб. Всі потреби останнього можна об'єднати у декілька груп: культурні (потреба в дотичності до прекрасного з одного боку та реалізації творчого потенціалу з іншого); транспортні (потреба в переміщенні), духовні (потреба в усвідомленні самого себе, в спілкуванні з Богом, в знаходженні порозуміння з оточуючими), виробничо-економічні (потреби в енергії, паливі, сировині), торговельно-розподільчі (потреби в збуті продукції чи наданні послуг) і т.д. Для задоволення різноманітного спектру даних