

**ПСИХИЧЕСКИЕ ЗАВИСИМОСТИ:
ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМЫ**

Калинина М.А., Лошаков Ю.А.,
Самсонов А.В., Карташов А.Е.

*Рязанский институт (филиал)
Университета машиностроения, Рязань,
e-mail: schmarina@rambler.ru*

Под психической зависимостью мы вслед за А. Петровским понимаем навязчивую потребность совершать определенные действия, несмотря на неблагоприятные последствия медицинского, психологического или социального характера [3].

Практикующие психологи Е.И. Саламатина и Д.А. Ларенков, которые свыше 10 лет работают в реабилитационных центрах с психически зависимыми людьми, в интервью с нашими студентами отметили, что зависимость — это серьезное заболевание тела, разума и души. У людей оно может проявляться по-разному и не обязательно сразу. Это заболевание абсолютно индивидуально, поскольку поведение людей различно в одинаковых ситуациях. Уже на первой стадии злоупотребления (цель которого — уход от реальности) с ним следует бороться, поскольку если этот процесс затягивается — у человека формируется «ядро зависимости». Зависимость может проявиться в ходе неправильного решения личных проблем. На течение болезни может повлиять и врожденная предрасположенность, то есть нездоровые гены зависимых родителей или прародителей.

В ходе интервью мы выяснили также, что существует несколько видов зависимостей: физиологическая (вызванная приемом химических веществ — наркотиков, алкоголя) и поведенческая (от азартных игр, шопинга, рискованного поведения и т.д.). Для всех видов зависимостей характерен рост толерантности к активному веществу, из-за которой зависимый человек вынужден постоянно увеличивать дозу. Человек теряет контроль над употреблением активного вещества. Прекращение вызывает «синдром отмены», которое сопровождается раздражительностью, тревогой, тошнотой, болью и желанием принять психоактивное вещество или заняться деятельностью, от которой зависим, чтобы избавиться от негативных ощущений. Зависимость от химических веществ поражает всю социальную сферу жизни. Нередко употребление алкоголя и наркотиков приводит к летальному исходу.

Как же можно вылечиться от этой болезни и можно ли с ней справиться самому? Практика показывает, что только в редких случаях люди сами справляются с зависимостью. Для этого необходимо понимание того, что в ходе употребления возникают проблемы, от которых нужно избавиться. Если человек не справляется, то

необходимо вмешательство со стороны — поддержка близких друзей, родственников или консультации с психологами. Так же как и болезнь, лечение тоже индивидуально.

Мы решили проверить, как обстоит дело с психическими зависимостями среди студентов РИ(Ф) Университета машиностроения. В исследовании участвовало 102 студента очного обучения, среди которых 28 девушек и 74 юноши. Мы использовали тест Лозовой Г.В., позволяющий выявить 3 степени выраженности 13 видов зависимостей, а также общей склонности к зависимостям. Предлагалось 5 вариантов ответов на 70 вопросов. В результате выявляется одна из 3 степеней выраженности каждой из 13 зависимостей. Мы получили результаты по группам и в гендерном отношении. В целом оказалось, что высокая степень зависимости присутствует только в отношении любовной зависимости у девушек некоторых групп. Любовная зависимость проявляется в постоянной концентрации на любимом человеке. По отношению к остальным зависимостям можно говорить только о средней или совсем низкой степени выраженности. У юношей всех групп в средней степени присутствуют любовная, пищевая, зависимость от здорового образа жизни. В некоторых группах юноши в средней степени имеют трудовую, лекарственную, игровую, компьютерную, религиозную зависимости. У девушек всех групп есть в средней или высокой степени любовная зависимость, а у некоторых — в средней степени трудовая, пищевая, религиозная, лекарственная, игровая зависимости, зависимость от здорового образа жизни. Результаты тестирования могут добавить некоторые штрихи к портрету «современного молодого человека» [1].

Среди некоторых психологов существует мнение о том, что человек в принципе не может быть независим от всего, и существуют такие виды зависимостей, которые, будучи выражены в средней степени, не несут негативных последствий, а даже заменяют, при общей высокой степени аддиктивности данного человека, положительным воздействием возможные негативные зависимости. В этом состоит смысл многих психотерапевтических практик. В арсенале психологов также тренинги по подъему самооценки для зависимых людей, по формированию коммуникативных навыков и самоопределению. Особенно актуальны такие методы при работе с подростками в период самоидентификации, когда многие зависимости начинаю формироваться с желания «быть как все» [2].

Список литературы

1. Калинина М.А. Ассоциации, стереотипы, фреймы, интертекст: о месте частных теорий в практике концептуального анализа. // Когнитивные исследования языка. Вы-

пуск XII. Теоретические аспекты языковой репрезентации. М.-Тамбов, 2012. – С. 343.

2. Лисецкий К.С., Литягина Е.В. Психология независимости. – Самара, Издательство «Универс-групп», 2003. – С. 80.

3. Психологический словарь / под общ. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Политиздат, 1990. – 494 с.

ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ 2 КУРСА ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА

Калинина М.А.

*Рязанский институт (филиал)
Университета машиностроения, Рязань,
e-mail: schmarina@rambler.ru*

Психические состояния – это совокупность ощущений, представлений, чувств, мыслей как отражение в сознании объективной действительности; душевный склад человека [3]. Цель данной работы – провести оценку психических состояний тревожности, фрустрации, агрессивности и ригидности среди студентов 2 курса всех специальностей очной и очно-заочной формы обучения РИ (ф) Университета машиностроения, используя тест Г. Айзенка. Под тревожностью мы понимаем беспокойство, волнение (обычно в ожидании опасности или чего-то неизвестного) [4], под агрессивностью – открытую неприязнь, вызывающую враждебность, трудности в общении и поведении. Фрустрация – психическое состояние, возникающее вследствие неудач, препятствий (казалось бы – непреодолимых) на пути к достижению цели, а также неудовлетворения какой-либо значимой потребности. Фрустрация отрицательно влияет на поведение и деятельность, в том числе учебную, самооценку и оценку ситуации, часто является причиной неуспешности и неврозов. Ригидность – это чрезмерная строгость, прямолинейность в соблюдении нравственных принципов, взглядов, убеждений, поведении, невозможность приспособиться к изменяющимся условиям, что может привести к конфликтам, в том числе внутриличностным [1]. Тестирование поможет также внести некоторые новые значения в объективное ядро концепта «современная молодежь» (о нашем анализе этого концепта см., например, [2]).

В тестировании участвовало 110 студентов очной и очно-заочной форм обучения, которым предлагалось ответить на 4 блока по 10 вопросов, выбрав 1 из вариантов: такое состояние часто присуще, иногда бывает, совсем не бывает.

Оказалось, что у большинства наших студентов тревожность, фрустрация, агрессивность и ригидность ярко не выражены, не выше и не ниже нормы, в отличие от студентов некоторых других вузов. Наиболее высокий – но все же в пределах среднего – результат среди других психических состояний у агрессивности и ригидности.

Самый высокий уровень тревожности наблюдается у девушек очно-заочной формы обучения, а самый низкий – у юношей 253 группы.

Самый высокий уровень фрустрации наблюдается у отдельных девушек очно-заочной формы обучения, а самый низкий, т.е. устойчивость к неудачам, трудностям – у юношей 351 группы. Самыми агрессивными и невыдержанными оказались юноши 251 группы, а самыми спокойными – девушки 351 группы. Эти же девушки оказались легко переключаемыми и меняющими быстро свои взгляды, а упрямыми в своих убеждениях и взглядах – девушки 253 группы.

В процентном соотношении результатов по полу самая высокая степень тревожности оказалась у девушек, а самая низкая – у юношей. По уровню фрустрации намного более устойчивы к неудачам юноши, зато девушки более спокойны и выдержанны. Ригидность присутствует у большинства девушек и отсутствует также у представительниц женского пола. Юноши по состоянию ригидности нейтральны.

В распространении психических состояний среди юношей и девушек присутствует как общее, так и различное. Из всех исследуемых психических состояний наиболее высок и у девушек, и у юношей уровень агрессивности, но у девушек так же ярко проявляется еще и ригидность. Ни среди юношей, ни среди девушек не обнаружилось ни одного с высокой степенью фрустрации. Среди юношей не обнаружилось ни одного с высокой степенью тревожности, хотя у отдельных девушек (2%) это состояние проявляется довольно часто.

Итак, показатели уровней психических состояний студентов 2 курса достаточно стабильны, что говорит об окончании срока адаптации, позволяет проводить учебные занятия наиболее эффективно. В этот период даст свои плоды вовлечение студентов в научно-исследовательскую работу. В результате анализа выявилась картина исследуемых психических состояний по группам, формам обучения и гендеру.

Проведенное тестирование помогло студентам самим оценить свои психические состояния, а общая картина в группах поможет построить систему воспитательной работы и психологической помощи (методы см., например, [5]) с учетом конкретных потребностей студентов отдельных групп, произвести корректировку их психических состояний.

Список литературы

1. Дубовицкая Т.Д. Психологические механизмы преодоления фрустрации у студентов на начальном этапе обучения в вузе / Т.Д. Дубовицкая, А.Р. Эрбегеева // Психология обучения. 2008. – № 5. – С. 66-74.
2. Калинина, М.А. Ассоциации, стереотипы, фреймы, интертекст: о месте частных теорий в практике концептуального анализа. // Когнитивные исследования языка. Выпуск XII. Теоретические аспекты языковой репрезентации. – М.-Тамбов, 2012. – С. 343.
3. Левитов Н.Д. О психических состояниях человека / Н.Д. Левитов. – М.: Просвещение, 1962. – 126 с.
4. Фрустрация, конфликт, защита // Вопросы психологии. 1991. – № 6. – С. 68 – 83.
5. Эрбегеева А.Р. Психологическая поддержка студентов, находящихся в состоянии фрустрации. Автореферат на соиск. степени канд. психологических наук. Самара. – 102 с.