

УДК 37.013.42

ФОРМУВАННЯ ІДЕЙ ПРОФІЛАКТИКИ АДИКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ У ТЕОРІЯХ ОСОБИСТОСТІ

Золотова Ганна Дмитрівна,
м.Луганськ

Стаття присвячена актуальній на сьогодні темі профілактики адиктивної поведінки дітей. У статті розкривається зміст профілактики адиктивної поведінки шляхом аналізу основних теорій особистості. Перспективи подальшої розробки проблеми полягають у вивченні психологічного стану залежності та розробці теорій і концепцій, що нададуть змогу побудувати психологічні основи профілактики адиктивної поведінки дітей.

Ключові слова: адиктивна поведінка, профілактика адиктивної поведінки, теорії особистості.

Актуальність даної теми зумовлена багаторічним інтересом до такого аспекту людської поведінки як психологія особистості, яка має залежність. Загалом тенденція пояснювати різноманітні відхилення у поведінці особистості завдяки вивченню її психологічних характеристик має свої історичні основи і продовжує свій розвиток. Особлива потреба в цьому є сьогодні, тому що вживання психоактивних речовин представляють сьогодні серйозну загрозу здоров'ю та життю дітей [3]. Кількість курців постійно збільшується, тоді як їх вік невпинно зменшується, ростуть рівні вживання алкоголю дітьми. Наркоманія є однією з найважливіших проблем світового співтовариства, яка викликає гостру необхідність рішучих і активних дій в організації профілактичної роботи.

На сьогодні ефективність профілактики адикцій багато в чому залежить від розуміння природи залежності як багатогранного явища.

Проблема полягає в тому, що на сьогоднішній момент не існує загальної теорії залежності. Якщо така теорія буде побудована, то можна буде дослідити окремі залежності, наприклад залежність від алкоголю або наркотиків [4]. Актуальність проблеми і необхідність звернутися до психології адиктивної особистості в історичному контексті зумовила формулювання статті як «Форму-

вання ідей профілактики адиктивної поведінки у теорії особистості».

В основі визначення психологічних орієнтирів профілактичної роботи лежать дослідження таких видатних у всьому світі авторів теорій особистості як Б.Скіннер, Р.Кеттел, А.Бандура, Дж.Роттер, Е.Фромм.

Дослідженнями в області проблем соціально-педагогічної профілактики адиктивної поведінки сьогодні займаються багато фахівців, зокрема О.Удалова, Н.Максимова, С.Толстоухова, А.Бойко, В.Оржеховська, О.Пилипенко, С.Болтівець, В.Клименко, О.Кокун, Н.Максименко, Т.Мартинюк, В.Бітенський, В.Херсонський, Б.Братусь, П.Сідоров, І.П'ятницька, Д.Колесов, та інші. Вони виділяють багато нехімічних видів адикцій: залежність від азартних ігор, від комп'ютеру, мобільного телефону, переїдання або голодування та багато інших.

Мета статті – розкрити зміст профілактики адиктивної поведінки в процесі аналізу основних теорій особистості.

Розглянемо теорію радикального біхевіоризму Б.Ф.Скіннера. Він стверджує, що саме вплив навколишнього середовища визначає поведінку людини. Дослідник вважає, що поведінку можна визначити, передбачити і контролювати навколишніми умовами життєдіяльності, він покладає відповідальність за дії людини на обставини, оточення, а не на саму особистість. Цінними для нашого дослідження є ідеї про те, що вводиться поняття «режими підкріплення», сутність яких полягає у тому, що підкріплена поведінка намагається повторитися, а поведінка не підкріплена або покарана має тенденцію не повторюватися або пригнічуватися. Скіннер наголошує, що найбільш бажаними є режими підкріплення саме позитивної поведінки як найбільш ефективні засоби профілактики небажаної поведінки, які не мають побічних ефектів; у той час як покарання не має належного ефекту, тому що швидко зникає і деформує розвиток особистості.

Цікавим є виділений психологом «режим підкріплення з варіативним співвідношенням». У цьому режимі організм підкріплюється на основі певного середнього визначеного числа реакцій. Найбільш драматичним прикладом автор вважає такий вид адиктивної поведінки людини, яка знаходиться під контролем режиму варіативного співвідношення, як азартна гра. Розглянемо дії людини, яка грає у гральний автомат: потрібно опустити монету або нажматися спеціальною рукояткою таким чином, що підкріплення (гроші) розподіляються у відповідності з кількістю спроб, за які людина платить, щоби керувати рукояткою, не зважаючи на те, що людина знає, що виграш є непередбачуваним і рідко дозволяє отримати більше того, що вклав гравець. Надалі, згасання поведінки, яка сформована у відповідності з цим режимом підкріплення, триває дуже повільно, тому що організм точно не знає, коли буде наступне підкріплення. Таким чином, гравець вимушений продовжувати гру, не зважаючи на мізерний виграш, або навіть програш, у повній упевненості, що в наступний раз він отримає винагороду.

У відповідь на це Скіннер пропонує навчитися уникати неблагодіприємних умов, тобто поводити себе таким чином, щоби передбачити їх появу. Ця стратегія відома як навчання уникання. Але ця стратегія може бути спрямована і у зворотному напрямку: наприклад, якщо навчальний процес дозволяє дитині уникнути виконання домашнього завдання, негативне підкріплення використовується для підсилення цікавості до навчання. Або, що для нас особливо актуально, поведінка уникнень також має місце, коли наркомани розробляють плани, з тим, щоби зберегти свої звички і не довести до негативних наслідків: ув'язнення.

Тим не менш, передпосилка, яка лежить в основі допомоги людині в контексті цієї теорії є відносно простою: відхилення у поведінці сформовані в результаті помилкового минулого навчання і є результатом впливу оточення, яке підкріплює і зміцнює їх. А отже, завдання, яке стоїть перед нами – точно визначити «симптоми» тієї негативної поведінки, яку треба замінити, конкретизувати бажану позитивну поведінку і визначити режими підкріплення, які потрібні, щоби сформувати цю позитивну поведінку [5].

У свою чергу Реймонд Кеттел розглядає поведінку людини через призму розробленої ним теорії рис особистості. Ця теорія намагається пояснити складні взаємодії між системою особистості і більш об'ємною соціокультурною матрицею функціонування організму. Згідно з Кеттелом, усі риси можна розділити на два типи. Конституціональні риси розвиваються з біологічних і фізіологічних даних індивідууму. Так, одужання від пристрасної до наркотику може стати причиною роздратованості або пригніченості. І це саме і буде виступати конституціональною рисою. Також окрім безпосередньої дії ситуаційних факторів, на поведінку дитини в значній мірі впливають ті групи, до яких вони належать (сім'я, церква, група однолітків, школа тощо) [9].

Переїдемо до наступного напрямку теорії особистості, який представляє для нас цікавість – соціально-когнітивного, він представлений двома дослідниками: Альбертом Бандурою і Джуліаном Роттером. Основна теоретична концепція А.Бандури – це моделювання або навчання через спостереження. Ключове положення про те, що моделювання генерує навчання завдяки інформативній функції, ясно відбиває когнітивну орієнтацію мислення автора. На його думку, навчання через спостереження регулюється чотирма взаємопов'язаними факторами – процесами уваги, збереження, рухового відтворення і мотивації, а принципи функціонування людини потрібно розуміти в термінах безперервної взаємодії поведінки, пізнавальної сфери і оточення. Тобто, А. Бандура стверджує, що поведінка в основному формується завдяки прикладу.

Іншою характерною рисою даної теорії є видатна роль, яку в ній посідає унікальна можливість людини до саморегуляції. І ключ до рішення проблеми дослідник бачить саме у факторі спостереження. Спостерегаючи, дитина мимоволі вчиться виконувати повсякденну побутову роботу, грати в ігри, а також через спостереження діти можуть навчитися агресивності, некерованості, проявам відхилень у поведінці. Соціальну поведінку автор оцінює у таких проявах, як щирість, моральність, девіантність тощо.

Для нас особливий інтерес представляє погляд автора на

адиктивну поведінку. Цікаво, що А. Бандура не тільки пояснює обумовленість і сутність певних видів адикцій, але й надає п'ять основних ступенів формування самоконтролю як методів профілактики і корекції адиктивної поведінки.

Розглянемо в першу чергу компоненти теорії, які розглядають обумовленість досліджуваної нами проблеми. Психолог вважає, що до відхилень може привести поведінка, яка є джерелом внутрішнього дискомфорту. І люди, які постійно відчувають свою неадекватність і випробовують невдачі, часто стають алкоголіками або наркоманами, тому що таким чином намагаються змиритися з оточенням. Люди відходять від дійсності в уявний світ, де отримують у фантазіях те, що не можуть отримати в реальності. Цікаво, що вислів «відхід від реальності» стає характерним для визначень поняття «адиктивна поведінка» багатьох авторів, сучасних дослідників адиктивної поведінки [4; 5].

Також автор вважає, що неадекватна поведінка може бути результатом надмірно суворої внутрішньої норм самооцінки. І тому запропоновані автором когнітивні стратегії, спрямовані на досягнення самоефективності, спроможні допомогти у вирішенні таких проблем, як тютюнопаління, переїдання тощо. За А. Бандурою, люди завжди зацікавлені в тому, щоби самостійно керувати своїм життям, але, на жаль, далеко не всі мають адекватні навички самоконтролю і тому живуть не настільки ефективно, як могли. Наприклад, переїдають, палять тютюн, надмірно вживають алкоголь. Більшість із них хотіли би змінити свою небажану поведінку, але не знають, як це зробити. Одні намагаються вихувати «силу волі», інші шукають професійну допомогу, яка часто є недоступною. Тому А. Бандура закрив у своїй теорії поняття самоконтролю – емпірично обґрунтованого засобу стійкого досягнення бажаних моделей поведінки [1]. Поняття самоконтролю є важливим моментом, який доцільно і сьогодні використовувати у практичній діяльності.

Як приклад, автор наводить ситуацію, що самоконтроль має місце, якщо ви раніше палили, а тепер ні, або переїдали, а тепер встановили для себе помірну дієту. При самоконтролі бажана реакція часто супроводжується неприємними відчуттями (потреба себе стримувати), але в кінцевому результаті призводить до бажаних результатів і альтернативної реакції (перемоги над недоліками).

Важливо, що самоконтроль не існує виключно в рамках тільки внутрішніх (сила волі) або тільки зовнішніх сил. Він проявляється у ретельно спланованій взаємодії людини з оточенням. Щоби зрозуміти, як це виглядає, звернемося до п'яти основних сходин, які призводять до покращення самоконтролю. Початкова сходина – визначення чіткої форми поведінки, яку треба змінити. Друга – збір основної інформації про фактори, які діють на поведінку, яку ми хочемо змінити. Наприклад, людина, яка намагається не палити, може почати рахувати кількість цигарок, які випалюються за день. Або людина, яка намагається худнути, систематично може почати зважуватися тощо. Наступний крок – розробка програми, яка ефективно змінить небажану поведінку. Згідно з А. Бандурою, цього можна досягти шляхом програм самопідкріплення, самопокарання і планування оточення.

Коротко розглянемо їх. Що стосується самопідкріплення, то вчений вважає, що якщо люди хочуть змінити свою поведінку, вони повинні постійно заохочувати себе за те, що правильно поступають. По-перше, оскільки поведінка контролюється її наслідками, це змушує людину організовувати ці наслідки заздалегідь. По-друге, якщо у програмі самоконтролю самопідкріплення є стратегією, яка переважає, необхідно обрати підкріплюючий стимул, який реально доступний людині. Наприклад, дівчина, яка кидає палити, має можливість витратити зекономлені кошти на одяг тощо. Для того, щоби зменшити повторюваність небажаної поведінки, можна також обрати стратегію самопокарання. Однак важливим недоліком є те, що багато хто вважає складним постійно карати себе, якщо не вдається досягти бажаної поведінки. Зауважимо, що особливо проблематичним це буде у дітей внаслідок недостатньо сформованих самосвідомості і рефлексивних навичок. Щоби упоратись із цим, А. Бандура рекомендує дві керуючих настанови. Якщо це проблема тютюнопаління, вживання алкоголю, переїдання – краще використовувати покарання разом

із позитивним самопідкріпленням. А також краще використовувати м'яке покарання, це збільшить вірогідність того, що воно буде дійсно саморегульованим. Програма планування оточення покликана змінити оточення так, щоб або змінилися стимули, які передують реакції, або наслідки цих реакцій. Щоб уникнути спокуси, особистість може уникнути спокусливих ситуацій, або покарати себе за те, що піддалася цим ситуаціям.

Тут потрібно уточнити. Усім знайома ситуація, коли люди з надмірною вагою намагаються контролювати харчування. У даному випадку надмірне споживання їжі – це прийом їжі без фізіологічної потреби у відповідь на подразнювач оточення, який підтримується негайними приємними наслідками. За допомогою самоконтролю можна визначити ключові стимули переїдання. Наприклад, це може бути надмірне споживання пива або вживання солодкого під час теле- або кіноперегляду або надмірний апетит при емоційному розладі. Якщо ці ключові подразники точно встановлені, стає можливим відділити від них реакцію прийому їжі.

Після того, як розроблена програма самомодифікації, наступний логічний крок – виконати її і пристосуватися до того, що вважається необхідним. Для цього потрібна постійна пильність під час проміжного періоду, щоби не повернутися до попередніх саморуйнівних форм поведінки. Також автор рекомендує, щоб у ній брала участь хоча б ще одна людина (друг, батько, дружина). Виявилось, що це змушує людей більш відповідально ставитися до програми.

Останнім кроком програми самоконтролю є уточнення умов, за яких вона вважається завершеною. Іншими словами, людина повинна точно і докладно визначити кінцеві цілі. Корисним є завершення програми самоконтролю із поступовим зниженням частоти заохочень за бажану поведінку. Хотілось би підкреслити, що метою є формування нових покращених форм поведінки, які зберігаються назавжди, наприклад, відмова від тютюнопаління, регулярні заняття фізичними вправами, правильне харчування тощо. При цьому людині потрібно завжди бути готовою відновити стратегію самоконтролю, якщо знову з'являться небажані реакції [1].

Як бачимо, теорія Альберта Бандури пропонує великі можливості для організації науково обґрунтованої роботи з профілактики адиктивної поведінки.

Автор гуманістичної теорії Е. Фромм визначає, що людина є поєднанням двох синдромів: соціально позитивного і синдрому ненависті до життя. Кожен із синдромів має свої елементи. Потреба у спілкуванні може проявлятися у відданості друзям, любові до них; але та ж сама потреба може отримати реалізацію у зібранні алкоголіків, вживанні наркотиків та інших варіантах руйнування особистості [8].

Джуліан Роттер продовжує дослідження поведінки особистості в різноманітних аспектах. Його теорія соціального навчання підкреслює значення мотиваційних і когнітивних факторів для пояснення поведінки у контексті соціальних ситуацій. Автор виділяє чотири найважливіші перемінні: потенціал поведінки, очікування, цінність підкріплення і психологічна ситуація. Він розглядає людей як особистості, які активно можуть досягати мети і створюють

стратегії поведінки протягом життя. Для нас важливим є введення понять інтернального та екстернального локусу контролю поведінки. Локус контролю є центральним конструктом теорії соціального навчання і складає узагальнене очікування того, в якому ступені люди контролюють підкріплення в своєму житті. Людина з екстернальним локусом контролю вважає, що її успіхи і невдачі регулюються зовнішніми факторами, тобто іншими людьми, непередбачуваними обставинами тощо. Людина ж з інтернальним локусом вважає, що удачі і неприємності визначаються їх власними діями і здібностями. «Інтерналі» тому відчувають, що вони у більшій мірі впливають на підкріплення, ніж люди з екстернальною орієнтацією. Д.Роттер чітко показує, що екстернали і інтерналі на е є типами, оскільки людина поєднує риси обох локусів. Дослідник розробив методикку, за якою можна визначити приналежність до певного локусу за відповідною шкалою. Виявилось, що більшість людей знаходиться приблизно у середині цієї шкали, але, все ж таки певна кількість наближається до полюсів. Для нас важливо визначити, який із локусів контролю поведінки є фактором адиктивної поведінки. Роблячи власні висновки, зустрічаємо також цей аспект у сучасних дослідників соціальної педагогіки. Проблеми ж соціальної адаптації завжди провокують формування адиктивної поведінки. Цю думку також можна прослідити і у Д.Роттера. Автор чітко вказує, що інтерналі в більшій мірі здійснюють міри обачності, частіше намагаються вести здоровий спосіб життя, кидують палити тютюн [9].

Таким чином, найвидатніші психологи початкового періоду формування основних наукових напрямків мають різні, навіть і протилежні точки зору на природу адиктивної поведінки. Так, З.Фрейд обумовлює всі види відхилень напруженням, яке викликають підсвідомі інстинкти, що детермінують поведінку особистості. А.Адлер бачить причину різних порушень у комплексі неповноцінності, який формується внаслідок трьох видів страждань: фізичної неповноцінності, надмірної опіки і нехтування дитиною. Е.Еріксон визнає зв'язок наркоманії із неможливістю досягти самототожності. Біхевіористична теорія Б.Скіннера покладає відповідальність за відхилення поведінки особистості на її оточення. Р.Кеттел розглядає поведінку людини через призму розробленої ним теорії рис особистості А.Бандура вважає, що попередити негативні прояви поведінки можна шляхом навчання через спостереження і приклад. Е.Фромм визначає, що негативна поведінка людини є проявленням синдрому ненависті до життя. Дж.Роттер наголошує, що відхилення особистості в найбільшій мірі властиві людям із екстернальним локусом контролю. Хоча дані теорії розглядають разом усі види відхилень у поведінці, не виокремлюючи адиктивну поведінку, вони надають основні орієнтири для розуміння психологічної основи цієї проблеми, які знаходять свою подальшу розробку у більш пізніх психологічних і соціально-педагогічних дослідженнях.

Перспективи подальшої розробки проблеми полягають у більш глибокому вивченні психологічного стану залежності та розробці нових теорій і концепцій теорії особистості, що нададуть змогу побудувати психологічні основи профілактики адиктивної поведінки дітей.

Література та джерела

1. Бандура А. Теория социального научения / Альберт Бандура. – СПб.: Евразия, 2000. – 320 с.
2. Максимова Н.Ю. Социально-психологический аспект адиктивной поведінки підлітків та молоді / Н.Ю. Максимова, С.В. олстоухова. – К., 2000. – 200 с.
3. Навыки, необходимые для Здоровья. Всемирная Организация Здравоохранения. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <<http://www.unicef.org/lifeskills/files/SFH-RUS.doc>> – Загол. з екрану. – Мова рос.
4. Орлов Ю. М. Зависимость: [серия : Управление поведением] [Электронный ресурс] / Ю. М. Орлов. – Режим доступа: <http://www.ecad.ru/php/print.php?id=mn-kd6_28.htm>. – Загол. з екрану. – Мова рос.
5. Семке В. Основы персонаологии / Валентин Семке. – М.: Академический проект, 2001. – 469 с.
6. Слотина Т.В. Психология личности / Татьяна Викторовна Слотина. – СПб.: «Питер», 2008. – 304 с.
7. Фромм Е. Мати чи бути? / Еріх Фромм; пер. Ольги Михайлової та Андрія Буряка. – К.: «Український письменник», 2010. – 222 с.
8. Фромм Э. Анатомия человеческой деструктивности / Еріх Фромм. – М.: «Республика», 1994. – 447с.
9. Хьелл Л. Теории личности / Л.Хьелл, Д.Зиглер. – СПб, 1997. – 608 с.

Статья посвящена актуальной на сегодня теме профилактики аддиктивного поведения детей. В статье раскрывается содержание профилактики аддиктивного поведения путем анализа основных теорий личности. Перспективы последующей разработки проблемы заключаются в изучении психологического состояния зависимости и разработке теорий и концепций, которые

предоставят возможность построить психологические основы профилактики аддиктивного поведения детей.

Ключевые слова: аддиктивное поведение, профилактика аддиктивного поведения, теории личности.

The article is devoted to the actual for today theme of prophylaxis of addictive behavior of children. In the article maintenance of prophylaxis of addictive behavior opens up by the analysis of basic theories of personality. The prospects of subsequent development of problem consist in the study of the psychological state of dependence and development of theories and conceptions which will give possibility to build psychological bases of prophylaxis of addictive behavior of children.

Keywords: addictive behavior, prophylaxis of addictive behavior, theories of personality.