

высоким уровнем психологического здоровья характерен высокий уровень общительности, что может являться препятствием для выстраивания коммуникации с другими людьми.

Интересно, что в обеих выборках нет результатов, соответствующих низкому уровню общительности. Для низкого уровня общительности характерны замкнутость, стремление к одиночеству, дискомфорт при необходимости работать в группе и в ситуации, когда необходимо первым вступить в контакт. Это говорит о том, что для испытуемых вне зависимости от уровня психологического здоровья свойственны уверенность в себе и обладание средним и повышенным уровнем общительности.

По результатам исследований можно говорить о том, что студентам, обладающим более высоким уровнем психологического здоровья, свойственно меньшее разнообразие в ответах. При анализе заметно, что результаты этой группы имеют меньший разброс, чем результаты студентов, обладающих менее высоким уровнем психологического здоровья.

Таким образом были рассмотрены особенности эмоциональности и общительности у студентов с разным уровнем психологического здоровья. Полученные результаты могут быть использованы при оптимизации учебной деятельности и в дальнейших исследованиях в данной области.

Список литературы

- 1 Борнесса, Э. М. Психоаналитические термины и понятия. Словарь / Э. М. Борнесса, Д. Ф. Бернарда. – М. : Независимая фирма «Класс», 2000. – 304 с.
- 2 Стасенко, В. Г. Психология общения / В. Г. Стасенко. – Воронеж: Международный институт компьютерных технологий, 2007. – 114 с.

УДК 37.015.33 : 316.624-053.6

ПРОФИЛАКТИКА АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ МОЛОДЕЖИ

И. А. ПЫЛИШЕВА

Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины, Беларусь

Профилактика девиантного поведения – это комплекс мероприятий, направленных на его предупреждение [2, с. 205]. В решении задач профилактики следует исходить из принципа комплексности мер социально-экономического, организационного и воспитательного характера. Профилактика должна быть направлена на воспитание бережного и положительного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих; приобщение к занятиям физической культурой и спортом; формирование культуры питания, труда и отдыха; формирование психологической устойчивости к зави-

симым формам поведения в целом; антинаркотического барьера; отрицательного отношения к употреблению алкоголя, табачных изделий и наркотических веществ; воспитание сексуальной культуры; экологически грамотного поведения; саморазвитие личности и др.

Аддиктивное поведение – это особый тип форм деструктивного поведения, которые выражаются в стремлении к уходу от реальности посредством специального изменения своего психического состояния. При формировании аддикции происходит редукция межличностных эмоциональных отношений [1, с. 23].

По способу организации работы педагога-психолога выделяют следующие формы профилактики: индивидуальная, семейная, групповая. В целях предупреждения аддиктивного поведения молодежи используются различные социально-психологические методы. Среди ведущих методов профилактической работы выделяют информирование, групповые дискуссии, тренинговые занятия, упражнения, ролевые игры, моделирование эффективно-социального поведения, психотерапевтические методики, разработка буклетов и др.

В ходе игрового моделирования участники тренинга пытаются не только представить себя во многих ролях конфликтного взаимодействия, но и проиграть их, что способствует конструктивному опыту. Участники знакомятся с основным содержанием ситуации, мысленно входят в роли и начинают обыгрывать последствия аддиктивного поведения. Моделирование учит наблюдательности, умению строить диалог, гибкости и готовности перестраиваться, находить конструктивные ходы в конфликтном взаимодействии. Иногда полезно решать задачу «от противного», то есть заведомо неправильно строить предложенное взаимодействие, чтобы оценить его отрицательные последствия. В моделировании отрабатываются базовые навыки рефлексивного общения, активного слушания, управления диалогом. Различные ролевые игры дают возможность определить последствия зависимого поведения и научиться применять техники решения проблемных ситуаций. Например, метод творческой визуализации может быть использован для анализа причин конфликтной ситуации; метод мозгового штурма учит участников тренинга искать альтернативное решение аддиктивному поведению; рационально-интуитивный метод учит основываться на оценке обстоятельств, характеров, интересов участников тренинга и своих собственных.

Работа по профилактике аддиктивного поведения может проводиться в следующих формах: консультирование молодежи специалистами; организация и проведение групповой тренинговой работы; организация групп самопомощи, просвещение, информирование и др. Очень интересной и действенной формой работы является разработка буклетов по профилактике аддикций самими студентами. Студенты выбирают самостоятельно проблемные темы, изучают литературу по аддиктивному поведению, учатся

распознавать негативные эмоции, которые испытывает аддикт; перечисляют соматические ощущения, состояния, сопровождающие человека при употреблении психоактивных веществ; перечисляют копинг-стратегии, которые помогут противостоять аддикции, а также способы и условия, когда необходимо обратиться за психологической помощью.

Предпосылкой успешной работы с молодежью является умение создать доверительные, откровенные отношения, в основе которых лежат безусловное уважение, заинтересованность в устранении возникших трудностей. Психолог в ходе работы должен стремиться помочь освободиться от негативных эмоций и тяжелых чувств, обратить внимание на положительные стороны и начать активный поиск возможных решений проблемы и пр.

Наиболее эффективной программой профилактики зависимостей от психоактивных веществ в настоящее время считается программа формирования жизненных навыков (ФЖН). Цель программы – привитие навыков здорового образа жизни, адекватных стереотипов поведения и неприятия злоупотребления психоактивными веществами (В. Д. Менделевич) [2, с. 144].

Работа психолога по профилактике аддиктивного поведения должна быть направлена на обучение студенческой молодежи способам саморегуляции, разрешению конфликтных ситуаций в межличностном взаимодействии, эмоционально-личностному общению, обучению ценностному отношению к здоровью и здоровому образу жизни, умению распределять свои нагрузки, умению переключаться с одного вида деятельности на другой, правильно распределять свободное время и пр. Формирование здорового образа жизни является главным рычагом первичной профилактики в укреплении здоровья населения через изменения стиля и уклада жизни, его оздоровление с использованием гигиенических знаний в борьбе с вредными привычками, преодолением неблагоприятных сторон, связанных с жизненными ситуациями [3, с. 76].

Педагог-психолог учреждения образования в своей деятельности должен руководствоваться принципами психопрофилактической работы с молодежью: комплексность (организация воздействия на различных уровнях социального пространства, семьи и личности); адресность (учет возрастных, половых и социальных характеристик); массовость (приоритет групповых форм работы); позитивность информации; минимизация негативных последствий; личная заинтересованность и ответственность участников; максимальная активность личности; устремленность в будущее (оценка последствий поведения, актуализация позитивных ценностей и целей, планирование будущего без аддиктивного поведения).

Таким образом, профилактика аддиктивного поведения студенческой молодежи направлена на формирование здорового образа жизни и включает в себя организацию деятельности в учреждении образования, направленную на поддерживающие психолого-педагогические и социальные положитель-

ные аспекты, повышающие мотивацию к ценностному отношению к собственному здоровью и саморазвитию; на улучшение психологического климата в студенческом коллективе; на формирование психологической устойчивости к зависимым формам поведения.

Список литературы

1 Большой психологический словарь / сост. и общ. ред. Б. Г. Мещеряков, В. П. Зинченко. – СПб. : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2007. – 672 с.

2 **Кондрашенко, В. Т.** Девиантное поведение у подростков: Диагностика. Профилактика. Коррекция: учеб. пособие / В. Т. Кондрашенко, С. А. Игумнов. – Минск : Аверсэв, 2004. – 365 с.

3 **Гарбузов, В. И.** Человек – жизнь – здоровье. Древние и новые каноны медицины / В. И. Гарбузов. – СПб. : Питер, 2005. – 341 с.

УДК 343.57 : 378.18

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ НАРКОМАНИИ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ В РАМКАХ МЕРОПРИЯТИЙ ДОБРОВОЛЬЧЕСКОГО АНТИНАРКОТИЧЕСКОГО ОТРЯДА ВУЗА

Е. С. САМАЛЬ, Н. Ю. ГУБЕНСКИЙ

Белорусский государственный университет транспорта, г. Гомель

Проблема наркомании является одной из наиболее актуальных как для здравоохранения, так и для общества в целом. Мероприятия о наркомании, по самым разным тематикам, призваны способствовать профилактике. Необходимо информировать население о среднем возрасте приобщения к наркотикам, механизмах действия вредных веществ на здоровье, затрагивать психологические аспекты проблемы наркомании. Только так удастся подтолкнуть к первому шагу – осознанию. Многие люди имеют данные о наркотиках, не являющиеся истинными. Дети часто слышат от разных людей разные данные о наркотиках и наркоманах, зачастую являющиеся противоположными и противоречивыми. Люди, употребляющие наркотики, могут заявлять, что наркотики ничуть не вредят им и не оказывают вредного влияния на их жизнь и ее составляющие. Появилась тенденция делить наркотики на легкие и тяжелые и считать, что легкие наркотики не приносят столько вреда, сколько тяжелые. Хотя даже однократное употребление современных синтетических препаратов может нанести непоправимый вред физическому и психологическому здоровью человека. Анализ статистических данных о задержанных за наркотики в течение 2017 год показал, что значительно снизилось число людей, привлекающихся к ответственности за хранение и распространение наркотических и психоактивных веществ.