

## **ВЗАИМОСВЯЗЬ ХИМИЧЕСКИХ И ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ЗАВИСИМОСТЕЙ И ИНДИВИДУАЛЬНО-ЛИЧНОСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ АДАПТАЦИИ СУДЕНТОВ**

«Зависимость» принадлежит к числу относительно новых для отечественной науки терминов. Зависимости – это сложный, тугой узел, в котором завязано все: медицинский аспект (медико-биологический, биохимический, физиологический и др.), психологический аспект, социальный, экономический, социально-культурный, культурологический и другие аспекты. Зависимости – проблема сложная и многоуровневая. Не все проявления зависимостей достаточно хорошо изучены. Проблемы зависимостей воспринимаются большинством людей обывательски поверхностно, а это приводит к ошибочным представлениям о легкости решения этой проблемы или вовсе заставляет представлять ее как неразрешимую [5].

Под психологической зависимостью можно понимать неконтролируемую тягу к чему-либо: к употреблению алкоголя или пищи, к просмотру телевизора или интернет сайтов. Также к психологическим зависимостям можно отнести постоянную потребность в труде (трудоголизм), игроманию, зависимость от общения с другим человеком и др. Почвой для возникновения психологической зависимости, по мнению Геронимуса И., Кукка В. и других ученых, являются какие-то нерешенные жизненные проблемы, неудовлетворенные потребности:

человек чувствуют острую нехватку чего-то, нерешены конфликты, внутри самого человека, или существуют сложности в отношениях с окружающими людьми. В такой ситуации появляется искушение отвлечься от этих неприятных переживаний, и хотя бы на время уйти в мир иллюзорного удовольствия. Люди перестают себя контролировать и пытаются отвлечься от своих проблем предаваясь неограниченному потреблению [2].

В настоящее время существует множество форм и видов зависимостей. Владимир Кукк, врач-психиатр нарисовал Дерево Зависимостей. Ствол этого дерева – это и есть неосознанное желание людей с помощью того или иного средства хотя бы на время изменить свое состояние, «облегчить» его. Корни этого дерева - бессознательные модели зависимого поведения, с помощью которых люди пытаются удовлетворить «замороженные» потребности, то есть те потребности, которые не были удовлетворены в детстве. Левая сторона этого дерева - химические зависимости (алкоголь, табак, лекарства, наркотики). Правая сторона – эмоциональные зависимости (трудоголизм, азартные игры, фанаты спорта и т.д.). К настоящему времени психологи описали около пятисот различных форм эмоциональных зависимостей. Есть предположения, что на самом деле их около полутора тысяч.

Учитывая важность существующей проблемы, нами было проведено исследование студентов педагогического факультета, факультетов физической культуры и журналистики. Целью было выявление взаимосвязи химических и эмоциональных зависимостей от индивидуально-личностных особенностей. Исследование проводилось с использованием следующих методик: выявления типа темперамента (методика Гребневой В.В.), доминирующего инстинкта (Гарбузов В.И.), конституциональных особенностей (У. Шелдон), гендерных особенностей (С. Бем), механизмов психологической защиты (Опросник Келлермана – Плутчика). Вместе с этим были заполнены бланки, где студенты отмечали наличие у них той или иной химической или эмоциональной зависимости. Всего было представлено более 40 зависимостей.

Проведя статистическую обработку данных были выявлены следующие взаимосвязи:

- Курение и алкоголь связаны с таким механизмом психологической защиты как отрицание. Прослеживается взаимосвязь данных химических зависимостей с другими: телемания, одержимость чистотой, азартные игры, клубные фанаты.
- Переедание связано с инстинктом самосохранения, а также с такими зависимостями как шоколад, постоянное желание кушать, фанаты спорта, любовь, азартные игры.
- Зависимость от шоколада и кондитерских изделий наблюдается у меланхоликов и связана с таким механизмом психологической защиты как компенсация. Существует взаимосвязь с перееданием, голоданием, семечками и алкоголем.
- Трудоголизмом страдают чаще атлетики. Данная зависимость тесно связана с механизмом психологической защиты проекцией. Прослеживается взаимосвязь с такими зависимостями как семечки, ощущение себя мучеником, спешка, чрезмерная забота, одержимость чистотой, накопительство.
- Фанаты спорта маскулинны и флегматичны. Прослеживается взаимосвязь с инстинктом самосохранения, перееданием и радиоманией.
- Радиоманией страдают маскулинные, флегматичные и астеничные личности, имеющие инстинкт самосохранения. Радиомания связана с алкогольной зависимостью и голоданием.
- Любовная зависимость или зависимость от партнера чаще наблюдается у атлетов и связана с перееданием, голоданием, чувством недовольства своим лицом и телом.
- Хроническое опаздывание связано с инстинктом исследования, механизмом психологической защиты – подавление (вытеснение), а также с холерическим типом темперамента.
- Ощущение себя неудачником чаще наблюдается у маскулинных, меланхолических личностей с инстинктом сохранения семьи и рода. Данная зависимость имеет взаимосвязь с постоянными страхами и озабоченностью своим здоровьем.
- Педантичность выявлена у маскулинных и флегматических личностей с механизмом психологической защиты интеллектуализация и рационализация. Имеет взаимосвязь с трудоголизмом.

- Частое желание грызть ногти связано с флегматичным типом темперамента и механизмом психологической защиты подавление (вытеснение). Прослеживается взаимосвязь со следующими зависимостями: семечки, голодание, постоянные обиды, чувство недовольства собственным телом.
- Накопительство связано с маскулинностью, меланхолией и соматонией. Наблюдается взаимосвязь с зависимостями: компьютерная, азартные игры, семечки, трудоголизм, чрезмерная забота.
- Чрезмерная озабоченность своим здоровьем связана с андрогинностью, меланхолией и лидерским инстинктом. Наблюдается взаимосвязь с накопительством, зависимостью от компьютерных игр и постоянным желанием кушать.
- Страсть к опасностям, риску связана с маскулинностью, холерическим типом темперамента, исследовательским и лидерским инстинктами, проекцией как механизмом психологической защиты, а также с трудоголизмом и хобби.
- Зависимость от азартных игр чаще проявляется у пикников. Прослеживается взаимосвязь с курением, алкоголем, переяданием накопительством, постоянным желанием тратить деньги.

Согласно результатам исследования, выявляется предрасположенность студентов к химической и эмоциональной зависимостям относительно их типа темперамента, доминирующего инстинкта, конституциональных и гендерных особенностей, а также механизма психологической защиты.

Анализ результатов исследования дает неограниченные возможности психологам и педагогам помочь студенту изменить систему эспектаций (ожиданий), перестроить комплекс личностно значимых целей, избрать принципиально новые — здоровые, эффективные, гармоничные — стратегии реализации собственных желаний. Определяет необходимость освоения искусством управления собой, преодолев инфантильную склонность к незрелым самооправданиям, представляющим собой ничто иное как различные формы психозащит.

Таким образом, студент может научиться произвольно, осознанно и творчески управлять своими настроениями и переживаниями, научиться менеджменту состояний, освоить искусство релаксации, мобилизации и самопрограммирования, благодаря которым только и возможно получить полную власть над собственной психикой и телом, а значит и над своей жизнью в целом.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Айвазова А.Е., Психологические аспекты зависимости/А.Е. Айвазова – СПб.: Издательство «Речь», 2003. – 120с.
2. Геронимус И.А., Влияние ценностно-смысловой сферы личности на процесс профессионального самоопределения/И.А. Геронимус//Ценностные трансформации в психологии отношений: теория, социальная практика и перспективы. Владимир: «Собор», 2010. – 165 с.
3. Короленко И.П., Аддиктивное поведение. Общая характеристика и закономерности развития/И.П. Короленко // Обозрение психиатрии и медицинской психологии имени В М Бехтерева 1991.-№ 1.- С 8-15.
4. Кучеренко В.В., Измененные состояния сознания: психологический анализ/ В.В. Кучеренко, Петренко В.Ф., Гессохин А.В // Вопросы психологии. 1998. - № 3. – С. 70-78.
5. Кукк В.В., Что привезла лошадка?/В.В. Кукк //Радуга. - 2002.- №4,- С. 4-9