

ЭТАЛОН ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ЕГО РОЛЬ В ФОРМИРОВАНИИ АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ

Статья посвящена решению одной из актуальных задач современного общества — решению проблемы взаимосвязи эталона жизнедеятельности и его влияния на формирование аддиктивного поведения у молодежи. Автор отмечает достижения ученых в области изучения феномена «эталон жизнедеятельности», рассматривает условия и особенности его формирования. Приводится теоретический анализ связи эталона жизнедеятельности со становлением мировоззрения и ценностных ориентаций личности.

Ключевые слова: эталон жизнедеятельности: витальный, социальный, экзистенциальный, аддиктивное поведение.

L. Alieva

ETALON LIFE AND ITS ROLE IN FORMATION OF ADDICTIVE BEHAVIOR

The article is devoted to one of the essential problems of the modern society — the problem of interrelation between of etalon of vital functions and its role in the development of addictive behavior. The article discusses the achievements of scientists in the study of the phenomenon of the "Etalon of vital functions", the conditions and peculiarities of its development and rovides a theoretical analysis of the relationship of the Etalon of vital functions with the development of attitudes and value orientations of the person.

Keywords: etalon vital functions: vital, social, existential, addictive behavior.

В ситуации широкого спектра возможностей, которые предоставляет современное общество молодежи, важным является проявление устойчивости, четкости мировоззренческих позиций личности, осознанности и ответственности за свои действия. В любой период развития общества в противовес основному тренду поведения и развития человека существовали противоположные поведенческие тенденции. Наиболее частой альтернативой ответственного и сознательного поведения является формирование аддиктивного (зависимого) поведения [19].

Аддикция является способом приспособления к сложным для индивида условиям жизни, тем пространством, которое позволяет отвлечься, отдохнуть от психологических проблем, «порадоваться» и опять

вернуться (если получится) к реальной жизни. Подходящий аддиктивный агент (сигарета, алкоголь, наркотик) приходит «на помощь», изменяя состояние без особых усилий, приручая человека к рабству души и тела [21]. В то же время любая зависимость — это психологическая причина личных проблем, разрушений и заболеваний.

Аддиктивное поведение (от англ., addiction — пагубная, порочная склонность) — «одна из форм деструктивного поведения, которая выражается в стремлении к уходу от реальности путем изменения своего психического состояния посредством приема психоактивных веществ или постоянной фиксации внимания на определенных предметах или активных видах деятельности, что сопровождается развитием

интенсивных эмоций» [11]. Степень тяжести аддиктивного поведения может быть различной — от практически нормального поведения до тяжелых форм зависимости, сопровождающихся выраженными соматической и психической патологиями.

Существует множество факторов, которые прямо или косвенно связаны с психологией аддикций. Факторы, из-за которых «проба» перерастает в зависимость, условно подразделяют на четыре группы:

- *Психологические* — личностная незрелость, неспособность к внутреннему диалогу, стрессы, попытки решить внутренние проблемы приемом веществ.

- *Социальные* — отсутствие позитивных традиций, доступность психотропных веществ, социальное давление и нестабильность общества.

- *Социально-психологические* — отсутствие идеала здоровой семьи, закрепление в общественном сознании негативных идеалов жизнедеятельности в качестве позитивных, отсутствие уважения и понимания между поколениями.

- *Биологические* — характер психоактивного вещества, его эффект, отсутствие сознательного контроля за происходящим.

Анализ психологических концепций формирования аддикций позволил нам предположить, что одним из социально-психологических факторов, определяющих склонность к аддикциям, может выступать характер эталона жизнедеятельности субъекта, так как содержание жизни и деятельности человека зависят от цели, к которой он стремится. Образ ожидаемого результата способен влиять как на постановку целей, так и на способы их достижения. Однако в научной литературе образцы будущего, которые человек выбирает при построении своей жизнедеятельности, плохо изучены. Наша статья посвящена теоретическому анализу и обобщению вариантов эталона жизнедеятельности, представленных в научной психологической литературе.

Термин «эталон» (образец) часто употребляется в работах разных психологов, хотя мало кто дает его определение.

В толковых словарях русского языка понятие «эталон» определяется как точная мера, точный измерительный прибор, служащие для воспроизведения, хранения и передачи единицы измерения какой-либо величины (Малый энциклопедический словарь Брокгауза и Ефрона, Большая советская энциклопедия); как «образец для подражания, сравнения» (Брокгауз, Ожегов).

В психологии термин «эталон» также употребляется в двух значениях: 1) как точный образец меры, предназначенный для проверки таких же мер; 2) как примерный ориентир, с которым субъективно и пристрастно сравниваются другие явления и объекты (например, «эталон красоты», «эталон поведения»), в соответствии с которым человек делает свой выбор [8; 6].

Эталоны определяют силу мотивации и типы поведенческих установок человека, и вектор (направленность) его деятельности в процессе соотношения представлений о реальности с представлениями о цели определяет способ мышления человека [9; 13; 3; 5; 7].

Термин «жизнедеятельность» также имеет разные значения в разных концепциях. В подходе О. И. Мартынюка подробно проанализировано соотношение понятий «деятельность» и «жизнедеятельность» [15, с. 17]: сделан вывод, что последнее понятие шире, так как предполагает активный характер бытия человека — как во вне (собственно деятельность при взаимодействии человека с окружающим миром), так и во внутреннем плане (при постановке целей, при выборе средств для достижения результата) [18; 12; 5]. В этом значении «жизнедеятельность» в научной литературе часто раскрывается через понятие «жизненный путь» личности. Хотя следует отметить одно важное отличие: субъектом жизненного пути выступает личность,

тогда как субъектом жизнедеятельности — человек в целом. В связи с этим категория «жизнедеятельность» отражает целостный процесс, в котором человек интегрирует в себе все уровни бытия и развивается как субъект в течение всей своей жизни.

Другими словами, «жизнедеятельность» есть специфически человеческая деятельность на протяжении всего жизненного пути субъекта, его «жизненная деятельность» [10], в процессе которой человек отыскивает жизненные смыслы [18; 12; 5].

Как известно, каждая деятельность (и жизнедеятельность) имеет искомый образец — тот эталон, который влияет на постановку целей и на способы их достижения. Таким образом, обобщая вышеизложенное и на основе предложенной М. Я. Дворецкой типологии личности [6], определяемой содержанием эталона жизнедеятельности, можно последнему дать следующее определение. Эталон жизнедеятельности — это обобщенный образ (имплицитная модель) жизнедеятельности, которая задает модель желаемого будущего в соответствии с доминирующими витальными, социальными или экзистенциальными потребностями и определяет способы воплощения этой модели, характеризует «вектор» развития личности, реализуется в направленной деятельности. В соответствии с этим М. Я. Дворецкая выделяет витальный, социальный и экзистенциальный типы эталона.

Витальный тип эталона характеризуется гедонизмом, поведенческой направленностью человека на чувственное, физическое удовлетворение, гомеостаз. Ведущими потребностями являются витальные (еда, сон, секс и др.).

Социальный тип эталона определяет стремление человека к максимальной реализации и к достижениям в социальной сфере, к социальной адаптивности, в том числе в профессии (умение осуществлять выбор и брать на себя ответственность); к построению гармоничных отношений с ок-

ружающими, к активному познанию и преобразованию реальности (самосозидающая личность). Ведущие потребности (когнитивные, коммуникативные, потребность в труде и т. п.) реализуются в совокупности разных сфер и форм активности (семейная, профессиональная, образовательная и др.).

Экзистенциальный тип эталона жизнедеятельности обозначает стремление к смысловой наполненности жизни, связанной с проблемой понимания бытия (сформированное мировоззрение и смысложизненные ориентации), с нравственностью и с духовным развитием. Целеполагание выступает как активность в изменении наличной ситуации и в ее нравственной оценке, цели имеют экзистенциальное содержание, не ограниченное земной жизнью человека. Ведущие потребности — экзистенциальные (в смысле жизни, в любви как принятии, в совести, во внутренней свободе), а социальные и витальные потребности служат для решения противоречий разного уровня. Экзистенциальный эталон соответствует смысложизненному самоопределению [6].

Чтобы понять, какое участие эталон жизнедеятельности принимает в формировании и в развитии аддиктивного поведения, необходимо рассмотреть особенности его формирования. Эталон формируется под действием ожиданий человека, которые, соединяясь с предшествующим опытом, создают образ реальности, который затем сам становится реальностью, влияющей на последующее осознание действительности. Эталон жизнедеятельности служит человеку образцом для подражания и подразумевает сравнение наличной ситуации с тем, к чему личность стремится [6]. Эталон может быть расчленен и проанализирован сразу по ходу осуществления деятельности. Он характеризует обобщенный, усредненный образ объекта в соответствии с которым сличается реальность и происходит отбор подходящей информации и ее категоризация [17; 20]. Именно он

формирует модель желаемого будущего и определяет стратегические цели поведения [20]. Такие цели позволяют конструировать бытийное пространство человека согласно заданному образцу и достигать запланированного (заложенного в ней) результата [1; 4].

Эталон жизнедеятельности тесно связан с механизмами идентификации (формирующими эталонное содержание жизнедеятельности субъекта) и с процессом целеполагания (владеющим идеальным образом результата деятельности и контролирующим промежуточное планирование, определяющее пути достижения эталона). В свою очередь, механизмы целеполагания вплотную связаны со смыслообразованием, характеризующим не только содержание витального и социального самоопределения, но и формирующим уровень нравственно-ценностной сферы, являющейся основанием для экзистенциального поиска смысла жизни. Смысловое содержание процесса самоопределения обуславливает всю жизнедеятельность человека и направляет его личностное развитие. Возникновение конфликта смыслов может препятствовать конструктивной самореализации человека и привести его к внутриличностным конфликтам, к неуравновешенности психики, к эмоциональному дискомфорту. Результатом может стать невроз или аддикция.

Способом преодоления любого деструктивного состояния является осуществление выбора однозначного смысла. В соответствии с диспозиционным содержанием смысловой наполненности значимых для человека потребностей выделяют определенные конфликтные дихотомии, разрешаемые на каждом уровне самоопределения личности. Самоопределение — многоплановый процесс интеграции личности, включающий в себя стремление индивида к гомеостатическому состоянию, гармонизирующему отношения человека с окружающей природной средой, к социальной адаптации и к

смысложизненной наполненности своего существования. Позитивное разрешение дихотомий открывает возможности дальнейшего личностного роста, а негативный выбор — дестабилизирует личностное развитие и включает механизмы регресса. Деструктивность внутреннего конфликта делает невозможным или существенно ограничивает процесс конструктивного целеобразования, так как эталон, от которого зависит весь процесс целеполагания, либо редуцирован до уровня витальности (наполнен гедонистическими установками), либо наполняется конфликтным смысловым содержанием, деформирующим образ желаемого будущего, что также не способствует конструктивному развитию личности. Успешному преодолению деструктивных особенностей личностного развития в большей мере способствует доминирование социальных и экзистенциальных потребностей [5]. В современной литературе наибольшее внимание уделяется изучению витальных и социальных аспектов самоопределения, в то время как экзистенциальный компонент, наиболее важный для всего процесса жизненного самоопределения, изучен недостаточно.

Таким образом, обобщая вышеизложенное, следует отметить, что эталон жизнедеятельности ориентирован на реализацию конкретных целей разного уровня (витальные, социальные или экзистенциальные), выбирая которые человек тем самым задает вектор направленности своей жизни, приводящий либо к полноценному здоровью, либо к разрушительным патологическим формам поведения. Но являясь обобщенным образом будущего, эталон может быть изменен в процессе становления человека: достаточно продумать последовательность и связанность действий, направленных на формирование мировоззрения молодежи. Также следует отметить, что человек конструирует пространство своего бытия в соответствии с содержанием эталона жизнедеятельности.

Знание закономерностей формирования эталона жизнедеятельности может способствовать разработке эффективных профилактических, психокоррекционных и реабилитационных мероприятий для работы с аддиктивными формами поведения.

Итак, принятые человеком смысло-жизненные ориентации определяют формирование мировоззрения личности и по-разному влияют на ее жизненный путь. При ориентации на гедонистические ценности жизнь заполняется витальным содержанием. Прагматические и эгоальтруистические ценности определяют активную социальную позицию деятельного субъекта в отношении карьеры, образования и социального взаимодействия. Иные ценности поднимают человека над эмпирической реальностью, перенося смысл его существования за грань жизни, открывая дверь в вечность. В современной науке постепенно формируется мнение о том, что чем целостнее содержание идеала, интегрированное высшим смыслом жизни, тем целостнее личность человека, принимающего его в качестве эталона.

Содержание «эталона» оказывается взаимосвязанным с этическими критериями ценностей «добро» и «зло», влияющих на выбор поведения при удовлетворении потребностей. Этот механизм можно рассматривать как «блок внутреннего фильтра», благодаря ему осуществляется нравственный контроль над поведением человека. Мы предполагаем, что именно смысловое содержание эталона может выступать в роли регулятора, способного стимулировать человека к конструктивным изменениям своего поведения, что немаловажно в случаях аддикции. Исходя из типологии, предложенной М. Я. Дворецкой [6], «блок внутреннего фильтра» может быть гедонистической, социальной и онтологической ориентации. Предполагаем, что психологической нормой, задающей ориентиры для развития целостной личности, является ориентация на экзистенциальный тип эталона. А доминирование витального эталона жизнедеятельности может выступать в качестве благоприятного фона, способствующего формированию аддиктивного поведения человека.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бибрих Р. Р. Исследование видов целеполагания / Отв. ред. д-р психол. наук О. К. Тихомиров. Кишинев: Штиинца, 1987.
2. Большая Советская Энциклопедия: В 30 т. / Гл. ред. А. Н. Прохоров. М.: Советская энциклопедия, 1970. 640 с.
3. Веселова Е. К. Психологическая деонтология: мировоззрение и нравственность личности. СПб.: Изд-во С.-Петербург. ун-та, 2002. 316 с.
4. Гусейнов А. А. Ценности и цели: как возможен моральный поступок? // Сектор этики Института философии РАН. Этическая мысль. М.: ИФ РАН, 2002. Вып. 3.
5. Дворецкая М. Я. Интегративная антропология: Учеб. пособ. СПб.: Институт практической психологии, 2003. 611 с.
6. Дворецкая М. Я., Коржова Е. Ю. Представления о жизненном и профессиональном самоопределении в образах желаемого и избегаемого будущего в разных социальных группах // Смысловое пространство современного человека: Сб. научных статей. СПб.: Изд-во С.-Петербург. ун-та, 2005.
7. Еникеев М. И. Психологический энциклопедический словарь. М.: ТК Велби; Проспект, 2006. 560 с.
8. Климов Е. А. О становлении профессионала: приближение к идеалам культуры и сотворение их (психологический взгляд): Учеб. пособ. М.: Московский психолого-социальный институт, 2006. 176 с.
9. Коржов Г. В. Непротиворечивая картина мира: к моделированию системы «идеал — реальность» // Мысль и искусство аргументации. М.: Прогресс-Традиция, 2003. С. 387–390.
10. Коржова Е. Ю. Психологическое познание человека как субъекта жизнедеятельности. Дис. ... д-ра психол. наук. СПб., 2001.

-
11. *Короленко Ц. П.* Аддиктивное поведение. Общая характеристика и закономерности развития // Обозрение психиатрической и медицинской психологии, 1991. № 1.
 12. *Коростылева Л. А.* Психология самореализации личности: Основные сферы жизнедеятельности: Дис. ... д-ра психол. наук. СПб., 2001. 398 с.
 13. *Кохановский В. П.* Основы философии науки: Учеб. пособ. для аспирантов. Ростов н/Д: Феникс, 2007. 608 с.
 14. Малый энциклопедический словарь Брокгауза и Ефрона. СПб.: Эксмо, 2009. 288 с.
 15. *Мартынюк О. И.* Жизненный путь личности / Отв. ред. Л. В. Сохань. Киев, 1987. С. 17.
 16. *Ожегов С. И.* Словарь русского языка / Под. ред. чл.-корр. АН СССР Н. Ю. Шведовой. М.: Русский язык, 1987. 797 с.
 17. *Пиаже Ж.* Психология интеллекта. М.: Просвещение, 1969.
 18. *Рубинштейн С. Л.* Основы общей психологии. СПб.: Питер, 2004. 678 с.
 19. *Семенова О. Ю.* Психофизиологические и психологические особенности подростков с риском различных видов аддикций: Дис. ... канд. психол. наук. СПб., 2012.
 20. *Ситников В. Л.* Образ ребенка (в сознании детей и взрослых). СПб.: Химиздат, 2001. 288 с.
 21. *Усова Е. Б.* Психология девиантного поведения. Минск, 2010.

REFERENCES

1. *Bibrih R. R.* Issledovanie vidov tselepolaganija / Otv. red. d-r psihol. nauk O. K. Tihomirov. Kishinev: Shtiinca, 1987.
2. Bol'shaja Sovetskaja Entsiklopedija.
3. *Veselova E. K.* Psihologicheskaja deontologija: mirovozzrenie i npravstvennost' lichnosti. SPb.: Izd-vo S.-Peterb. un-ta, 2002. 316 s.
4. *Gusejnov A. A.* Cennosti i tseli: kak vozmozhen moral'nyj postupok? // Sektor etiki Instituta filosofii RAN. Eticheskaja mysl'. M.: IF RAN. 2002. Vyp. 3.
5. *Dvoretckaja M. Ja.* Integrativnaja antropologija: Ucheb. posob. SPb.: Institut prakticheskoy psihologii, 2003. 611 s.
6. *Dvoretckaja M. Ja., Korzhova E. Ju.* Predstavlenija o zhiznennom i professional'nom samoopredelenii v obrazah zhelaemogo i izbegaemogo budushchego v raznyh sotsial'nyh gruppah // Smyslovoe prostranstvo sovreennogo cheloveka: Sb. nauchnyh statej. SPb.: Izd-vo S.-Peterb. un-ta, 2005.
7. *Enikeev M. I.* Psihologicheskij entsiklopedicheskij slovar'. M.: TK Velbi; Prospekt, 2006. 560 s.
8. *Klimov E. A.* O stanovlenii professionala: priblizhenie k idealam kul'tury i sotvorenije ih (psihologicheskij vzgljad): Ucheb. posob. M.: Moskovskij psihologo-sotsial'nyj institut, 2006. 176 s.
9. *Korzhov G. V.* Neprotivorechivaja kartina mira: k modelirovaniju sistemy «ideal — real'nost'» // Mysl' i iskusstvo argumentatsii. M.: Progress-Tradicija, 2003. S. 387–390.
10. *Korzhova E. Ju.* Psihologicheskoe poznanie cheloveka kak subjekta zhiznedejatel'nosti. Dis. ... d-ra psihol. nauk. SPb., 2001.
11. *Korolenko Ts. P.* Addiktivnoe povedenie. Obshchaja harakteristika i zakonomernosti razvitija // Obozrenie psihiatricheskoy i medicinskoj psihologii, 1991. № 1.
12. *Korostyleva L. A.* Psihologija samorealizatsii lichnosti: Osnovnye sfery zhiznedejatel'nosti: Diss. ... d-ra psihol. nauk. SPb., 2001. 398 s.
13. *Kohanovskij V. P.* Osnovy filosofii nauki: Uchebnoe posobie dlja aspirantov. Rostov n/D: Feniks, 2007. 608 s.
14. Malyj enciklopedicheskij slovar' Brokgauza i Efrona. SPb., 1904.
15. *Martynjuk O. I.* Zhiznennyj put' lichnosti / Otv. red. L. V. Sohan'. Kiev, 1987. S. 17.
16. *Ozhegov S. I.* Slovar' russkogo jazyka / Pod. red. chl.-korr. AN SSSR N. Ju. Shvedovoj. M.: Russkij jazyk, 1987. 797 s.
17. *Piazhe Zh.* Psihologija intellekta. M.: Prosveshchenie, 1969.
18. *Rubinshtejn S. L.* Osnovy obvej psihologii. SPb.: Piter, 2004. 678 s.
19. *Semenova O. Ju.* Psihofiziologicheskije i psihologicheskije osobennosti podrostkov s riskom razlichnyh vidov addiktisij: Dis. ... kand. psihol. nauk. SPb., 2012.
20. *Sitnikov V. L.* Obraz rebenka (v soznanii detej i vzroslyh). SPb.: Himizdat, 2001. 288 s.
21. *Usova E. B.* Psihologija deviantnogo povedenija. Minsk, 2010.