

в педагогічній теорії та підручниках з педагогіки. Така самостійність та активність субкультури, її готовність вступити в суперечку, як з повсякденною, так і з професійною культурою і визначають наявність того творчого потенціалу, який характеризує будь-яку субкультуру. Такі суперечливості Ф. Михайлов характеризує як “фундаментальне протиріччя структур та культур, які виявляють себе в практичному житті освітніх інститутів” [ 5, 220].

Таким чином, субкультура вчителя розглядається нами як відносно самостійне явище, не тотожне базовій культурі суспільства та професійно-педагогічній культурі. При цьому субкультура – це не “вирваний” з системи феномен, а лише певний пласт культури, яка формується на межі професійної та повсякденної культур.

Подальшого розвитку повинні знайти аспекти аналізу структурних компонентів, якісних характеристик цих показників, а також чинників, які впливають на розвиток культури та субкультури вчителя, та функцій, які та чи інша культура виконує по відношенню до суспільства, групи та індивіда.

### Література

1. Ушинський К.Д. Три елемента школы / Ушинський К.Д. // Избр. пед. соч. : В 2 т. – М. ,1974. – Т.1. – С. 47.
2. Соколов К.Б. Субкультуры, этносы и искусство : концепция социокультурной стратификации // Вестник российского гуманитарного научного фонда. – 1997. – №1. – С.34-143.
3. Щепанская Т.Б. Антропология профессий / Щепанская Т.Б. // Журнал социологии и социальной антропологии. – 2003. – Т. VI. – № 1 (21). – С. 141.
4. Перельгина Е.Б. Психология имиджа: Учеб. пособие / Перельгина Е.Б. – М. , 2002. – С. 56.
5. Михайлов Ф.Т. Самоопределение культуры. Философский поиск / Михайлов Ф.Т. – М., 2003. – С. 220.

*Аннотация.* В статье подается определение понятия “ субкультура учителя”, раскрываются сущность и структура субкультуры учителя в современной науке.

*Ключевые слова:* субкультура учителя, профессиональная субкультура, профессионально-педагогическая культура.

*Annotation.* In the article determination of concept is given “subculture of teacher”, essence and structure of subculture of teacher open up in modern science.

*Keywords:* subculture of teacher, professional subculture, professionally-peda-gogical culture.

УДК 378:371.134

Червонец І.В.

### СУТНІСТЬ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ В ПРОФЕСІЙНОМУ СТАНОВЛЕННІ ВЧИТЕЛЯ

*Анотація.* У статті подається теоретичне обґрунтування сутності поняття “самореалізація”, визначено її умови та розглянуто їх зміст.

*Ключові слова:* поняття “самореалізація”, компетентність, діяльність вчителя.

Сучасному суспільству потрібні вчителі, які здатні до самостійного мислення, самореалізації як професійно, так і особистісно, які вміють об’єктивно оцінювати свої здібності і можливості, прагнуть до самовдосконалення, вміють вирішувати складні професійні завдання. Як відомо, успішну орієнтацію вчителя в сучасному освітньо-інформаційному просторі, задоволення його індивідуальних, професійних потреб, досягнення успіху в професійному самовираженні та взаємодії із соціумом забезпечує високий рівень самореалізації.

За останні десятиріччя провідною проблемою педагогіки стає самореалізація як процес і результат усвідомленого, доцільного розкриття особистістю своїх потенцій, сутнісних сил і можливостей, розгортання творчих здібностей.

Встановити, сутність самореалізації та умови, які сприяють успішній самореалізації вчителя в професійній діяльності і є метою нашого дослідження. З погляду на те, що проблема самореалізації особистості висвітлена як зарубіжними, так і вітчизняними вченими, розглядаючи значення поняття “самореалізація” ми звернулися до сучасних досліджень В.Радула, В.Демиденко, Н.Комісаренко, О.Киричука, А.Ковальнової, Н.Лосевої, З.Курлянд, Н.Волкової та ін.[1-18].

Так, В.Радул визначає самореалізацію “як процес, в якому передбачається усвідомлення особистістю того, чим вона володіє і чого вона хотіла б досягти, а також вибір практичних дій для втілення досвіду в реальну дійсність, закріпленої у визнанні цих досягнень іншими”[15, 29].

А.Ковальова зазначає, що “самореалізація – це процес становлення особистості, результатом якого є вихід на цінності – цілі, напрями та способи активності, адекватні індивідуальним здібностям, та здатність через цілепокладання самостійно й самобутньо реалізувати своє призначення...”[10, 6].

На думку Н.Комісаренко, “процес самореалізації включає не лише розкриття можливостей і здібностей суб’єктом, але й усвідомлення, оцінку особистісних ресурсів, визначення особистісно значущих і соціально ціннісних перспектив, активність, спрямовану на самоутвердження в соціумі... самореалізація – це процес і результат спрямованості на перспективу”[8, 24].

О.Киричук розглядає самореалізацію “як процес об’єктивації особистістю своїх соціальних диспозицій, потреб, задатків, здатність створювати нові можливості для власного розвитку в процесі взаємодії з навколишнім світом”[9, 29].

У Тлумачному словнику термін “самореалізація” визначено таким чином: “Самореалізація – реалізація свого творчого людського потенціалу”[2, 1101]. Тож, виходячи з цього, можна констатувати, що поняття “самореалізація” набуває сьогодні першочергового значення для особистісного і професійного розвитку людини, тому потребує подальшого дослідження. Допмагають при цьому вагомим надбанням сучасної педагогічної науки з розв’язання певних питань змісту самореалізації вчителя, закономірностей та механізмів її становлення.

В.Демиденко доводить, що “самореалізація – це свідоме за власною ініціативою втілення людиною своїх творчих можливостей у житті”. У становленні і розвитку самореалізації виділяє такі етапи: 1) усвідомлення людиною своєї сутності, своїх потенційних можливостей, прав та обов’язків, мотивів, виповнення себе – усвідомлення свого “Я”; 2) визначення життєвої мети та програми дій її досягнення; 3) побудова моделі діяльності; 4) діяльність та її самооцінка; 5) порівняльна характеристика самооцінки та оцінки діяльності й свого статусу; 6) формування висновків про перспективи свого “Я”; 7) внесення в нього за потреби певних коректив.

Таким чином, як зазначає К.Демиденко, “шлях до самореалізації лежить через спостереження, пізнання й самопізнання і їхній розвиток є обов’язковою умовою становлення й розвитку цієї важливої властивості особистості”[6, 33]. Отже, у психолого-педагогічній літературі нема сталого визначення поняття “самореалізація особистості”, хоча ця проблема цікавила багатьох вчених. Теоретичний аналіз проблеми дав змогу дійти висновку, що самореалізація особистості – багатоаспектне поняття, яке вченими розглядається як процес, потреба, форма, ціль, результат.

Як зазначає Н.Нікішина, “самореалізація – одна з найголовніших потреб людини, що пояснює прагнення людини до розвитку”. Етапи самореалізації вчителя на її думку є такі: *досамореалізація* (самоактуалізація, самовираження, саморегуляція, самомоніторинг, самопрояв, самовияв, саморозкриття); *власне реалізація “Я-світу”*; *постсамореалізація* (самопрезентація, самоствердження, самооцінка, самовизначення)[14, 13].

Виходячи з цього, стає зрозумілим, що самоактуалізація, самовираження, саморегуляція, самомоніторинг, самопрояв, самовияв, саморозкриття, самопрезентація, самоствердження, самооцінка, самовизначення є етапами самореалізації особистості.

Згідно з А.Маслоу, самоактуалізація – це бажання стати усім, ким можливо, потреба в самовдосконаленні. Шлях її важкий і пов’язаний з переживанням страху невідомості й відповідальності, але він шлях до повноцінного, внутрішньо насиченого життя.

К.Роджерс розглядав самоактуалізацію як силу, що змушує людину розвиватися на різних рівнях (від моторних навичок до вищих рівнів творчості). Для оптимальної самоактуалізації, на думку К.Роджерса, потрібні сприятливі соціально-історичні умови, які б забезпечували реальну свободу в розвитку людської особистості. Передовсім слід відзначити, що на процес самореалізації, певним чином, впливає мотивація професійної діяльності, оскільки мотивація є підґрунтям дій людини. До мотивації професійної діяльності слід віднести: грошовий заробіток, прагнення до просування в кар’єрі, прагнення уникнути критики з боку керівника або колег, прагнення уникнути можливих покарань або неприємностей, потреба в досягненні соціального престижу й поваги з боку інших, задоволення від самого процесу й результату роботи, можливість якнайповнішої самореалізації в даній діяльності(К.Замфір).

Якщо для особистості має значення діяльність як така, то слід говорити про внутрішній тип мотивації. Якщо ж в основі мотивації професійної діяльності лежить прагнення до задоволення

інших потреб, зовнішніх відносно змісту самої діяльності (мотиви соціального престижу, зарплати тощо), то в такому разі слід говорити про зовнішню мотивацію.

Успіх розв'язання складних завдань навчання і виховання молоді найбільшою мірою залежить від учителя, його майстерності, самореалізації в професійній діяльності. Професія вчителя потребує пізнання себе як вчителя: який Я вчитель, чи маю Я здатність до викладання, до роботи з дітьми. Вона передбачає постійний рух вперед, спрямованість на особистісне і професійне зростання. Адже прагнення людини до самореалізації зумовлено зростанням її потреб, соціокультурним розвитком.

Самовираження вчителя проявляється в реалізації на практиці особистісного потенціалу професіонала. Як проявить себе вчитель, таким сприйматимуть його учні. К.Ушинський стверджував, що “учителеві треба бути таким, якими він хоче бачити своїх вихованців”.

Н.Лосєва визначає, що “самореалізація являє собою безперервний процес розвитку і вдосконалення індивіда, є показником і одночасно умовою особистої зрілості, однією з найнеобхідніших потреб людини, умовою й гарантією її свободи” [13, 71].

В.Радул, досліджуючи становлення соціальної зрілості вчителів, зазначав, що інтегративним показником інтенсивності розвитку соціальної зрілості може бути міра самореалізації, яка характеризує життєдіяльність конкретного вчителя щодо: а) його збагаченості суспільно значущими результатами; б) більшої чи меншої узгодженості всіх рівнів соціальної зрілості. У першому випадку можна зауважити, що діяльність є настільки активною, наскільки вона розвинена як предметна, усвідомлена на рівні соціального самовизначення. Як відомо праця первинно здійснюється як співробітництво і поширюється на всі види діяльності вчителя на макро – й мікросоціальних рівнях [15, 29].

З огляду на вищезазначене, можна стверджувати, що самореалізація особистості являє собою як процес, так і результат прояву особистості в соціально-індивідуальній сфері, тобто розкриття суб'єктом свого “Я” і спрямованість індивідуальних особливостей на самоутвердження себе в соціумі.

Багато вчених вважає, що нереалізованість вчителя в професії породжує незадоволеність нею, а це в свою чергу негативно позначається на навчально-виховному процесі. Професійна сфера самореалізації є визначальною у житті людини, тому самореалізація особистості у професійній сфері, задоволення професійним самовизначенням є провідним чинником, який робить людину або щасливою, або нещасною (С.О.Сисоєва). Говорячи про хорошого вчителя, В.О.Сухомлинський наголошував, що той має володіти науковими знаннями із свого фаху, володіти основами педагогічної майстерності, знати психологію і педагогіку. Тому, на нашу думку, основою самореалізації вчителя у професійній діяльності є володіння теоретичними та методичними знаннями та вміння використовувати їх на практиці, володіння професійними та особистісними якостями, здібностями, індивідуальним стилем діяльності.

Спираючись на дослідження педагогів [3, 486], визначимо характеристики оптимального індивідуального стилю діяльності вчителя: *адаптивність* (здатність адекватно пристосовуватися до нової професійної ситуації), *гнучкість* (використання того чи іншого способу реалізації діяльності залежно від можливостей вчителя, учнів, освітнього середовища), *соціальна орієнтованість* (усвідомлення соціальної відповідальності перед суспільством), *інноваційність* (постійний пошук та оволодіння новими професійними методами діяльності), *прогностичність* (передбачення і попередження негативного впливу на професійну діяльність та створення комфортних умов для успішної її реалізації), *презентативність* (представлення індивідуального “Я”, його самовизначеність), *гуманістична спрямованість*.

І.Рудницька зазначає: “Самореалізація – це інтегратор професійних і особистих здібностей людини, вона і забезпечує можливість виконання професійних вимог на високому рівні” [17, 80].

Під здібностями розуміють такі індивідуально-психологічні якості особистості, завдяки яким успішно реалізується яка-небудь діяльність, при менших затратах зусиль досягаються результати, відбувається успішне оволодіння діяльністю і забезпечуються високі показники [7, 126].

Педагогічні здібності вчителя на основі аналізу педагогічної діяльності досліджувала Н.В.Кузьміна, яка вважає, що основними компонентами діяльності вчителя, яким відповідають певні здібності є: *конструктивний* (здатність до проектування особистості, підбір матеріалу і засобів вирішення педагогічних цілей), *організаторський*, *комунікативний* (здатність встановлювати взаємовідношення з вихованцями), *гностичний* (здатність накопичувати та використовувати знання).

Важливим аспектом самореалізації вчителя, на нашу думку, є педагогічна компетентність. Адже основними критеріями оцінки професійної діяльності на сучасному етапі є освіченість та компетентність, як умови самореалізації вчителя.

Н.Волкова дає таке визначення компетентності вчителя: “Педагогічна компетентність вчителя – інтегративна риса, що включає знання, вміння, навички, зафіксовані у кваліфікаційних вимогах, та особистісні нахили й орієнтири щодо розвитку особистісної культури, поглиблення власного досвіду, здійснення інноваційної діяльності”[3, 487].

Ми погоджуємося з думкою Н.Волкової, що сучасний вчитель повинен володіти такими компетентностями: громадянська компетентність: виявляється у здатності орієнтуватися у суспільно-політичному просторі держави, застосовувати нормативно-правові процедури та законодавчі акти регулювання особистого життя та фахової діяльності; соціальна компетентність – здатність проектувати стратегії свого життя, індивідуумів, різних соціальних груп відповідно до ustalених норм і правил соціальної взаємодії (виявляти ініціативу, регулювати міжособистісні, групові відносини; долати конфлікти тощо); загальнокультурна компетентність полягає в культурі міжособистісних відносин, толерантності, знанні та використанні рідної та іноземних мов, застосуванні методів самовиховання, сприянні розвитку творчості, інноваційного мислення та підприємництва, формуванні гуманістичного світогляду, визначенні духовно-ціннісних орієнтирів, моральних і етичних принципів особистості; розумінні вагомості навчання впродовж життя; уміння вчитись – здатність уявляти, прогнозувати, досягати результатів діяльності; знати й застосовувати прийоми смислового групування матеріалу, впорядковувати та відтворювати інформацію, вміти перетворювати інформацію на спосіб діяльності, сприймати та опрацьовувати матеріал залежно від мети діяльності, формувати узагальнення, критичні судження та оригінальні думки, моделювати, комбінувати, доповнювати, перетворювати, інтегрувати способи перевірки й контролю власної діяльності, оцінювати навчальні дії учнів; технологічна компетентність – здатність учителя орієнтуватись в інформаційному просторі, використовувати технічні та мультимедійні засоби, володіти й оперувати інформацією відповідно до професійних потреб, оцінювати досягнутий результат; науково-методична компетентність – поінформованість у сфері освітніх інновацій, інтерактивного навчання, використання інформаційних освітніх технологій моніторингу та управління освітніми процесами; прогностична компетентність – здатність до визначення та втілення фахових проєктів, аналізу партнерських відносин, ділового співробітництва, передбачення наслідків фахової та особистої діяльності; комунікативна компетентність – об’єктивне сприйняття партнерів по взаємодії, знаходження адекватного стилю й тону спілкування, урахування індивідуальних особливостей, вміння активно слухати, вільно володіти вербальними, комп’ютерними засобами комунікацій; здоров’язберігаюча компетентність – культура здорового способу життя (підтримка власного духовного здоров’я, фізичної форми), поінформованість у способах психологічного захисту й підтримки; підприємницька компетентність – здатність організовувати власну трудову діяльність, роботу колективу, аналізувати та оцінювати власні професійні можливості, презентувати та поширювати інформацію про результати власної діяльності й діяльності колективу; налаштованість на саморозвиток і самовдосконалення – потреба і готовність до самоосвітньої діяльності, творчого самовдосконалення впродовж життя через осмислення досягнутих результатів і самостійний вибір нових цілей і завдань; рефлексивна компетентність – реалізується через механізми рефлексії (процес осмислення, критичний аналіз та переосмислення особистісних смислів та змісту професійної педагогічної діяльності, вчинків, поведінки), забезпечує розвиток і саморозвиток, своєчасну корекцію й адекватний розвиток інших компетентностей; сприяє творчому підходу до професійної діяльності, досягненню її максимальної ефективності та результативності.

Таким чином, з вищезазначеного зрозуміло, що оволодіння даними компетентностями може гарантувати успішну самореалізацію вчителя в професійній сфері.

Тому, на нашу думку, сучасним вчителем має бути професійно компетентна, творча, гуманна особистість у якій виражений індивідуальний стиль діяльності, сформовані необхідні якості та здібності, яка володіє знаннями, вміннями та навичками, що є умовами успішної самореалізації в освітній діяльності. Компетентність вчителя – вимога часу, яка може бути досягнута тільки за умов активності вчителя та його індивідуалізації, що є формою самореалізації. Індивідуалізація спонукає людину не зупинятися на засвоєнні готового, усталеного, звичного, схиляє апробувати нові форми взаємодії, пропонувати несподівані взірці рольової поведінки, творчо збагачуючи цим свій досвід, а інколи і досвід соціальний(Титаренко Т.М.). При цьому слід

підкреслити, що успішність самореалізації, саморозуміння, самоприйняття визначають інші люди. Вона має бути визнаною і схваленою важливими і авторитетними для вчителя особами (директором, колегами, учнями, батьками).

Повна життєва самореалізація особистості можлива в тому випадку, коли людина: свідомо і глибоко вірить в життєву ціль, в своє індивідуально неповторне призначення, смисл життя, продовження свого “Я” в залежності від результатів своїх справ протягом життя; усвідомлює свої здібності, інтереси, життєве призначення і мотиви поведінки і, керуючись ними в різних життєвих ситуаціях, відчуває себе частиною природи, здатен до дружньої взаємодії з іншими людьми, незалежно від індивідуальних і колективних світоглядних, ментальних особливостей; володіє знаннями, вміннями, навичками і творчими особливостями, які дозволяють йому найбільш повно реалізувати себе в конкретній трудовій діяльності і різних суспільних відносинах; здатний до ціленаправлених й ефективних вольових зусиль, необхідних для повноцінної життєвої самореалізації на всіх етапах життєвого шляху [4, 6].

Усвідомлення вчителем свого “Я” з усіма його особливостями – одна з функцій самореалізації [15, 29]. Професія вчителя передбачає наявність у нього певних професійно-психологічних характеристик, які проявляються у його “Я-концепції”. Самореалізація вчителя досягається за умов високого рівня розвитку Я-концепції. Українські дослідники розглядають позитивну “Я-концепцію” вчителя як одну з найважливіших психолого-педагогічних умов його професіоналізму, успішної самореалізації в професійній сфері. Цілком поділяємо думку Л.Бровкіної, що в основі ефективної педагогічної діяльності лежить позитивна “Я-концепція” вчителя. Бо прийняття себе, розуміння себе, оптимістичне життєрадісне світосприймання – чи не головний провідний принцип збагачення соціально-психологічних сприятливих тенденцій у самовдосконаленні і самореалізації особистості педагога [1, 3].

Для вчителя з позитивною “Я-концепцією” характерною є гнучкість мислення, що дає змогу йому приймати правильне рішення у складних ситуаціях, швидко реагувати на зміни в почуттях, мисленні, поведінці дітей, бути впевненим у собі як учителеві і бути задоволеним власною діяльністю [11, 424].

Слід зазначити, що формування особистості вчителя здатного до повної самореалізації в професійній діяльності, це вимога суспільства, яка є закономірною, так як самореалізація є внутрішньою умовою, рушійною силою і мотивом професійного становлення вчителя-професіонала.

Таким чином, самореалізація вчителя в освітній діяльності – це неперервний, гнучкий процес, який потребує наполегливої праці, накопичення знань, формування умінь, розвиток здібностей, постійного самовдосконалення та саморозвитку.

### Література

1. Бровкіна Л. Професійне зростання педагогів // Завуч. – 2005. – №2. – С.3-6.
3. Великий тлумачний словник сучасної української мови /Уклад. і голов. ред. В.Т.Бусел. – К.; Ірпінь: ВТФ “Перун”, 2001. – 1440с.
4. Волкова Н.П. Педагогіка: Навчальний посібник. – К.: Академвидав, 2007. – 616с.
4. Гершунский Б.С. Концепция самореализации личности в системе обоснования ценностей и целей образования //Педагогика. – 2003. – №10. – С.3-6.
5. Гинзбург М.Р. Психологическое содержание личностного самоопределения //Вопросы психологии.- 1994. – №3. – С.42-52.
6. Демиденко В. Самореалізація: сутність, становлення, розвиток //Педагогіка і психологія. – 2004.- № 2. – С.32-37.
7. Загвязинский В.И. Педагогическое творчество учителя. – М.: Педагогика, 1987. – 160 с.
8. Комісаренко Н. Самореалізація як прояв соціального становлення особистості //Рідна школа. – 2003. – №1. – С.21-26.
9. Киричук О. Розвиток і самореалізація особистості в умовах освітнього закладу //Рідна школа. – 2002. – №5. – С.28-30
10. Ковальова А.В. Педагогічні умови самореалізації старшокласників у навчально-виховному процесі загальноосвітньої школи: Автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.07 “Теорія та методика виховання” /А.В. Ковальова. – Луганськ, 2005. – 200с.
11. Курлянд З.Н. Педагогіка вищої школи: Навчальний посібник /З.Н.Курлянд, Р.І.Хмелюк, А.В.Семенова та ін.; За ред. З.Н.Курлянд. – 3-є вид., перероб. і доп. – К.: Знання, 2007.- 495с.

12. Кузьмина Н.В. Формирование педагогических способностей. – Л.: ЛГУ, 1961. – 167с.
13. Лосева Н. Розвиток ідеї самореалізації особистості //Рідна школа. – 2004. – №5. – С.71-74.
14. Нікішина Т.В. Творче самовираження вчителя української мови та літератури. – Х.: Вид. група “Основа”, 2009. – 192с.
15. Соціально-професійне становлення особистості: [Монографія] /В.В.Радул, О.В.Михайлов, І.П.Краснощок, В.А. Кушнір /За ред. В.В.Радула.- Кіровоград: Поліграфічно-видавничий центр ТОВ “Імекс ЛТД”, 2002. – 263с.
16. Рудницька І. Проблема самореалізації вчителя: утвердження через інновації //Вища освіта України. – 2008. – №2. – С.40-44.
17. Рудницька І. Інноваційна діяльність як основа творчої самореалізації вчителя //Вища освіта України. – 2008.- №4. – С.79-82.
18. Основи соціальної психології: Навчальний посібник /О.А.Донченко, М.М.Слюсаревський, В.О.Татенко, Т.М.Титаренко, Н.В.Хадратова та ін.; За ред. М.М.Слюсаревського, – К.: Міленіум, 2008. – 495с.

***Аннотация.** В статье рассматривается теоретическое обоснование понятия “самореализация”, обозначаются условия, поясняется его содержание.*

***Ключевые слова:** понятие “самореализация”, компетентность, деятельность учителя.*

***Annotation.** The theoretical substantiation of the essence of the concept “self-realization”, its conditions and their context are considered in the article.*

***Keywords:** concept “self-realization”, competence, activity of teacher.*

УДК 378.17

Шерер Н.В.

### ПРОФІЛАКТИКА ВИНИКНЕННЯ АДДИКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ В СТУДЕНТСЬКОМУ СЕРЕДОВИЩІ

***Анотація.** У статті представлені проблеми адаптації першокурсників до навчання у вищому навчальному закладі. Наведено можливі причини виникнення різних залежностей в студентському середовищі. Проаналізована можливість цілеспрямованого виховного заходу серед студентів на прикладі прес-конференції реабілітантів.*

***Ключові слова:** проблеми адаптації першокурсників, вищий навчальний заклад, студентське середовище.*

Життя людини насичене подіями різної емоційної забарвленості. Перепади настрою завжди супроводжують наше життя, але люди по-різному сприймають ці стани і по-різному на них реагують. В якості способу відновлення психологічного комфорту вони часто вибирають аддикцію.

Привабливість аддикції у тому, що вона є шляхом якнайменшого опору. “Створюється суб’єктивне враження, що, таким чином, звертаючись до фіксації на якихось предметах або діях, можна не думати про свої проблеми, забути про тривоги, піти від важких ситуацій, використовуючи різні варіанти аддиктивної реалізації” [1].

Види аддиктивної поведінки мають свої специфічні особливості і прояви, вони не рівнозначні і по своїх наслідках. У людей, що зловживають алкоголем, наркотиками і іншими речовинами, розвивається інтоксикація, разом з психологічною залежністю з’являються різні форми фізичної і хімічної залежності, що зв’язане в свою чергу з порушенням обміну речовин, поразкою органів і систем організму, спостерігаються психопатологічні явища і особова деградація. При залученій в якусь діяльність (азартні ігри, комп’ютер, секс, переїдання або голодування, тривале прослуховування ритмічної музики) розвивається психологічна залежність, м’якша по своєму характеру. Але спрямованість профілактики повинна бути на всі ці форми аддиктивної поведінки.

Часто такі форми поведінки виникають у студентів. Причин тому немало. Перш за все, молода людина, що закінчує школу, здає безліч іспитів (випускних і вступних), витримуючи при цьому чималі стреси, значні емоційні навантаження. Низький рівень турботи про себе в поєднанні з неготовністю просити психологічну допомогу в стресовій ситуації часто і призводить до виникнення різних залежностей.