

3. Дозируйте учебную нагрузку.

4. Учите материал в определённый час. Занимаясь с ребёнком в определённый час, вы приучите мозг ребёнка к наилучшему восприятию именно в это время. Это становится своего рода условным рефлексом.

6. Повторение выученного не рекомендуется ранее 5-6 часов после прочтения.

Литература:

1. Артамонова Е. Г. Дверь, открытая в хранилище прошлого. Способы развития памяти младших школьников \\\ Сельская школа. — М., 2005, № 3 — с. 100—105, (0,6 п. л.).

2. Артамонова Е. Г. Память ваших учеников: можно ли её улучшить? \\\ Народное образование. Российский научно-педагогический журнал. — М., 2005, № 5 — с. 159—164.

3. Выгодский, Л.С. Память и ее развитие в детском возрасте / Л.С. Выгодский. - М., Психология, 2009.

4. Лурия, А. Р. Маленькая книжка о большой памяти – М.: Просвещение, 2017.

5. Черемошкина, Л.В. Развитие памяти детей [текст] / Л.В. Черемошкина. - Ярославль: Академия развития, 2005.

СОЗАВИСИМАЯ ЛИЧНОСТЬ СОВРЕМЕННОГО ПОДРОСТКА

**Кухтова Н.В., кандидат психологических наук, доцент ВГУ
имени П.М. Машерова, г. Витебск**

**Антонова Е.С., студентка факультета социальной педагогики и
психологии ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск**

В современной ситуации подростки оказались в наиболее трудном положении. Необходимость изучения зависимого поведения в подростковом возрасте определяется тем, что данный возрастной этап, является важным периодом активного физиологического и психологического развития, формирования личности, когда наиболее активно происходит осознание смысла жизни и ее целей, освоение и присвоение жизненных ценностей, становление самосознания (Г.С.Абрамова, Р.Т. Байярд, Е.Н.Волкова, Т.В. Драгунова, И.В.убровина, И.С. Кон, И.Ю. Кулагина, А.В. Мудрик, В.С. Мухина, А.М. Прихожан, Д.И. Фельдштейн и др.). При этом, у подростков могут появляться созависимые отношения, в связи с тем, что одним из ведущих видов деятельности становится интимно-личностная. И в данном контексте изучение созависимости наблюдается в единичных исследованиях.

Следует отметить, что при анализе научных источников однозначного определения созависимости до сих пор сложно встретить. Ряд исследователей используют этот термин, чтобы описать поведение человека, живущего с партнёрами с алкогольной, наркотической или игровой зависимостью, имея ввиду дисфункциональные отношения, в которых один человек поддерживает болезненное состояние другого. Однако часто это понятие определяют куда шире: как патологическое состояние эмоциональной, социальной, финансовой или даже физической зависимости от человека. При такой зависимости в отношениях некоторые сферы жизни сильно обесцениваются, и при этом сами отношения взамен не приносят удовлетворения.

Так, созависимыми могут быть два человека, являющиеся партнёрами, друзья или родители с детьми. Детей дошкольного возраста созависимость не касается, так как ребенок по умолчанию зависит от взрослых (родителей). Тем не менее дисфункциональные отношения с родителями могут положить начало будущей проблеме и могут встречаться в рамках нарушенной привязанности. При этом созависимость может рассматриваться как неконтролируемое и неуместное использование привязанности, в крайних случаях принимающее патологические формы, манипулятивное применение (когда она выступает в виде скрытого убеждения, уговаривания, внушения). В созависимых отношениях человек много и часто пытается контролировать разум, чувства и поведение другого человека.

В целом, созависимую личность можно рассматривать с точки зрения некоторых теорий и подходов:

- Психоаналитическая теория дает характеристику зависимых личностей в соответствии с определенной стадией психосексуального развития: в частности, «орального» типа. При этом Карен Хорни исследовала людей, которые цепляются за других, чтобы справиться с базовой тревогой и подвержены зависимым взаимоотношениям [4].

- Биосоциальная теория научения выделяет ряд критериев для диагностики зависимой личности, которая описывает мирный темперамент, подчиняемость в межличностных отношениях, неадекватный Я-образ, когнитивный стиль Поллианны, дефицит инициативы (Т. Милон).

В целом, у созависимая личность: не уверена в себе, без инициативна и не способна к независимости; готова подчинить свои потребности требованиям людей, от которых она зависит для избегания независимых и самостоятельных социальных ролей. При этом наблюдается тенденция к самообразованию, и отсутствие прямых требований к тем, от кого они зависят, чтобы не подвергать риску свою безопасность.

В свою очередь, В.Д. Менделевич выделяет несколько наиболее характерных черт зависимой личности: инфантильность, внушаемость, неспособность в полной мере и адекватно планировать и прогнозировать будущее; ригидность (негибкость всей психической деятельности); наивность, простодушие, непосредственность. Как отмечает исследователь, приведенный перечень значимых личностно-характерологических качеств, несомненно, противоречив (как противоречива сама личность, склонная к зависимому поведению) [1]. При созависимости человек хочет подменить желания другого своими, пытается насильно проталкивать его туда, куда он не очень-то рвётся попасть.

Проведенный анализ литературы показал, что в зарубежной психологии выделяются следующие психологические особенности лиц с созависимыми формами поведения (В. Segal): снижение выносимости трудностей будничной жизни наряду с хорошей переносимостью кризисных ситуаций; скрытый комплекс неполноценности, сочетающийся с внешне проявленным превосходством; внешняя социабельность, сочетающаяся со страхом перед стойкими эмоциональными контактами; стремление говорить неправду,

обвинять других, зная, что они невиновны; уходить от ответственности в принятии решений; стереотипность, повторяемость поведения; зависимость; тревожность.

Анализ исследований (В. Segal, Э. Берна, Э. Крепелина, В.Д. Менделевича, Т. Милона, Н. Пезешкиана и др.) позволил выделить следующие критерии проявления созависимой личности: затруднение в планировании будущего, подчиняемость, эгоцентризм, несдержанность, неявный комплекс неполноценности, снижение интеллектуальных и духовных интересов, конформность [1].

Л.А. Пузырёва даёт следующее определение созависимого человека: «Это человек эмоционально зависимый от настроения и поведения другого человека, полностью сосредоточенный на личности этого другого, а не на самом себе и пытающийся контролировать действия другого в надежде, что другой будет вести себя именно так, как хотел бы он». [3]

Подростки и так зависят в социальном плане, но есть ли у них эмоциональная связь, приводящая к созависимости. В свою очередь, у созависимых подростков может наблюдаться социальная инфантильность, представляющуюся окружающим приемлемой, если не приятной, благодаря их искренне услужливому и дружелюбному характеру. Э. Крепелин еще отмечал – «нерешительность воли» и легкость, с которой их могут «соблазнить» другие люди.

У подростков созависимость проявляется неоднозначности из-за их возрастных особенностей: любовь к близким смешивается со злобой и ненавистью, подросток утрачивает доверие к окружающим, зачастую не доверяет и себе. Перемены в физическом состоянии приводят впоследствии к психосоматическим заболеваниям (М.В. Шамардина) [5]. В.Д. Москаленко отмечает, что эмоционально-поведенческие и личностные отклонения при семейном алкоголизме осложняют развитие нормальных коммуникаций в межличностных отношениях и влияют на социальную адаптацию в целом [2].

Скорее всего, в детстве подростки были окружены взрослыми, которые не выстроили здоровые границы в общении друг с другом и с вами, оказались неспособны нести ответственность за благополучие и воспитание, а вместо этого перекладывали её на ребенка, что привело к формированию созависимого стиля поведения. Так, созависимость личности подростка связана с семейной историей. Например, мать и бабушка посылают маленького мальчика успокаивать пьяного разбушевавшегося дедушку, потому что «внука он любит и не тронет, а никто другой не может с ним справиться».

Созависимость подростков появляется, когда родители посвящают детей во взрослые дела. К примеру, рассказывают им о своей сексуальной жизни, изменах, абортах, отношениях, просят советов по поводу жизненно важных решений: разводиться или нет, менять ли работу. Или делают ребёнка посредником в конфликтах взрослых. Также взрослые часто приписывают детям ответственность за своё настроение или физическое состояние. Таким образом, ребёнок привыкает к мысли, что он контролирует ситуацию, над которой у него в реальности нет власти.

На сегодняшний день, жизнь родителей приблизилась к жизни подростков, и они стали более раскрепощенными, что как следствие привело, в ряде случаев, к равным и созависимым отношениям и возможно связано с большой доступностью информации и снижением запретов. При этом взрослые стали меньше заниматься детьми, и порой не имеют четкой позиции по отношению к кризисным проявлениям подростков. В результате у подростков развиваются безответственность, инфантилизм, эгоизм, духовная опустошенность, то есть те современные приобретения детства, которые одновременно становятся для него основанием для формирования созависимого поведения.

Созависимость становится барьером на пути к проживанию полноценной жизни, так как лишает человека возможности испытывать удовольствие и радость от любви, создаёт сложности в интимных отношениях, в самореализации человека. Помимо этого, созависимость является фактором риска в развитии более тяжелых форм зависимости (алкоголизм, наркомания, токсикомания и т.д.). Также, созависимость – это прежде всего крайняя эмоциональная и ментальная погружённость в жизнь другого, смешение ролей, функций и эмоций.

Литература:

1. Менделевич В. Д. Психология девиантного поведения. Учебное пособие. — СПб.: Речь, 2005. - 445 с
2. Москаленко, В.Д. Зависимость: семейная болезнь. 2-е изд., М., 2004.
3. Пузырёва, Л.А. Социально-психологические предпосылки созависимых отношений Ярославский педагогический вестник – 2012 – № 3 – Том II (Психолого-педагогические науки). – С. 246 – 250
4. Хорни, К. Невроз и личностный рост. Борьба за самореализацию [Питер](#), 2019 – 400 с.
5. Шамардина, М.В., Доровских О.А., Кожевникова А.А. Психологический портрет созависимого подростка // Педагогика и психология образования. 2020. № 1. С. 198–207.

УДК 159.9

РАЗВИТИЕ ДУХОВНО-НРАВСТВЕННЫХ КАЧЕСТВ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗА

Фалунина Е.В., falunina.elena@yandex.ru

Лодкина Е.В., elena.lodkina.1953@mail.ru

ФГБОУ ВО «Братский государственный университет»

Аннотация. В данной статье представлен авторский взгляд на проблему изучения и развития духовно-нравственных качеств личности студентов вуза в процессе внеучебной деятельности. Показано, что научный интерес в области воспитания молодежи в русле духовно-нравственных ценностей обусловлен социально-экономическими изменениями, общественно-политическим и духовно-просветительским переустройством жизни общества, которые привели к тенденции духовного кризиса – стремительному снижению душевного здоровья, появлению духовного вакуума; переосмыслению ценностей, личностным и семейным кризисам, дезорганизации норм межличностных