

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
ЛЕСОСИБИРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ –  
филиал Сибирского федерального университета

Психологии развития личности  
кафедра

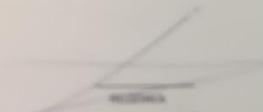
ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

44.03.02 Психолого – педагогическое образование  
код и наименование направления подготовки, специальности

ДИАГНОСТИКА И ПРОФИЛАКТИКА ЗАВИСИМОГО  
ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ

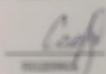
тема

Руководитель



Д.С. Гуп  
подпись, фамилия

Выпускник



С.Г. Сафронова  
подпись, фамилия

Лесосибирск 2019

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
ЛЕСОСИБИРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ –  
филиал Сибирского федерального университета

Психологии развития личности  
кафедра

**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА**

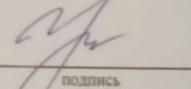
44.03.02 Психолого – педагогическое образование  
код и наименование направления подготовки, специальности

ДИАГНОСТИКА И ПРОФИЛАКТИКА ЗАВИСИМОГО  
ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ

тема

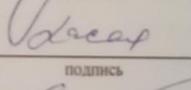
Работа защищена «16» июня 2019 г. с оценкой «удовлетворительно»

Председатель ГЭК

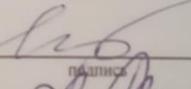
  
подпись

И.О. Логинова

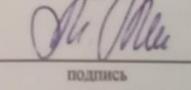
Члены ГЭК

  
подпись

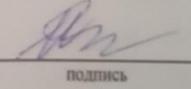
Н.В. Басалаева

  
подпись

С.В. Митросенко

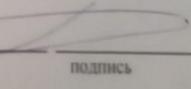
  
подпись

М.М. Темботова

  
подпись

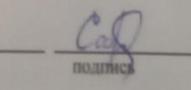
М.В. Левчук

Руководитель

  
подпись

Д.С. Гуц  
инициалы, фамилия

Выпускник

  
подпись

С.Г. Сафронова  
инициалы, фамилия

Лесосибирск 2019

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	5
1 Теоретические аспекты изучения диагностики и профилактики зависимого поведения подростков.....	8
1.1 Понятие зависимое поведение в зарубежной и отечественной психологии. Классификация видов зависимого поведения.....	8
1.2 Психологические особенности подростков с зависимым поведением.....	19
1.3 Возможности диагностики и профилактики зависимого поведения подростков.....	26
2 Экспериментальное изучение зависимого поведения подростков и описание программы профилактики.....	39
2.1. Организация и методы исследования.....	39
2.2 Анализ результатов исследования.....	42
2.3 Программа профилактики зависимого поведения подростков....	47
Заключение.....	53
Список использованных источников.....	55
Приложение А .....	61
Приложение Б .....	64

## ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. В настоящее время проявляется повышенный интерес различных специалистов к проблеме зависимого (аддиктивного) поведения подростков.

Подростковый период - важнейший подготовительный этап взрослой жизни, в котором центральное значение имеют такие преобразования психической жизни, как преодоление детских предрассудков, формирование идентичности, самоконтроля и чувства взрослости.

«В настоящее время масштабы и скорость распространения среди подростков химических и нехимических (поведенческих) аддикций (зависимостей) стремительно растут. Низкая эффективность реабилитационных программ со всей очевидностью показывает, что ни наука, ни практика не располагают пока надежными средствами противостояния угрозе дальнейшего распространения аддиктивного поведения. Очевидно, это связано с преимущественной направленностью программ на последствия, а не на причины аддикции. Доказанная различными областями научного знания действенность предупредительных мер позволяет говорить о реальности высокой эффективности первичной психолого-педагогической профилактики аддиктивного поведения подростков, направленной на усиление личного противостояния зависимости» - констатирует О.Б. Симатова [44].

Различные аспекты зависимого поведения подростков представлены в работах российских исследователей (Братусь Б.С, Дмитриев М.Г., Дубровина Д.А., Короленко Ц.П., Кулаков С.А., Курек Н.С., Личко А.Е., Менделевич В.Д., Овчарова Р.В., Симатова О.Б., Фурманов И.А. и др.) и зарубежных исследователей Л. Вёсмер, М. Кордуэлл, Д.Р. Меерс и других.

Наметившаяся тенденция к омоложению контингента аддиктов доказывает необходимость поиска путей диагностики и профилактики адекватного поведения в условиях учреждений системы образования.

Исходя из актуальности данной проблемы, была сформулирована тема исследования: «Диагностика и профилактика зависимого поведения подростков».

Цель исследования: изучение в теоретическом и прикладном аспектах диагностики и профилактики зависимого поведения подростков.

Объект исследования: зависимое поведение подростков.

Предмет исследования: диагностика и профилактика зависимого поведения подростков.

В соответствии с целью и гипотезой исследования были поставлены следующие задачи:

1. Изучить психолого – педагогическую литературу по проблеме исследования. Раскрыть понятие «зависимое поведение» в зарубежной и отечественной психологии и классификацию зависимого поведения.

2. Охарактеризовать психологические особенности подростков с зависимым поведением.

3. Изучить возможности диагностики и профилактики зависимого поведения подростков.

4. Подобрать диагностический инструментарий адекватный цели исследования и провести диагностику, направленную на выявление зависимого поведения у подростков.

5. Разработать программу по профилактике зависимого поведения у подростков.

Для решения поставленных задач нами использованы следующие методы исследования:

1. Теоретические: анализ литературы по проблеме исследования.

2. Экспериментальные: тестирование (методика диагностики потребности в поисках ощущений (автор М. Цукерман); методика диагностики склонности к 13 видам зависимости (Г.В. Лозовая).

3. Констатирующий эксперимент.

4. Количественный и качественный анализ результатов.

Экспериментальная база и выборка исследования: исследование проводилось на базе МБОУ «СОШ №1 г. Лесосибирска». Выборка исследования представлена подростками 13-14 лет, в количестве 25 человек (13 мальчиков, 12 девочек).

Результаты исследования были представлены на конференции Современное педагогическое образование: теоретический и прикладной аспекты (Лесосибирск, 2019).

Теоретическая и практическая значимость выпускной квалификационной работы состоит в том, что в работе проанализирован и систематизирован материал по диагностике и профилактике зависимого поведения подростков. Разработанная программа профилактики зависимого поведения может быть использована в практической деятельности психологов, педагогов, социальных педагогов образовательных учреждений, и родителей.

Структура выпускной квалификационной работы определена целью и логикой исследования. Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников (51 наименование), приложений. Общий объем выпускной квалификационной работы составляет 69 страниц.

# Глава 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ ДИАГНОСТИКИ И ПРОФИЛАКТИКИ ЗАВИСИМОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ

## 1.1 Понятие зависимого поведения в зарубежной и отечественной психологии. Классификация видов зависимого поведения

В современной научной психологической литературе довольно часто используются понятия «аддикция» и «зависимость». В то же время многие авторы не проводят четкого разграничения этих явлений. В своем исследовании, при анализе работ некоторых отечественных и зарубежных исследователей, проведем толкование понятий «аддикция» и «зависимость».

Термин «аддикция» имеет давнюю историю. Во времена античности он использовался для определения имущественных отношений граждан. В Древнем Риме должник в качестве аддикта (присужденный, *addictus*) становился рабом кредитора. В психологии термин «аддикция» видоизменялся также в значительной степени.

В то же время на Западе, людей, у которых наблюдается пристрастие к чему-либо, называют «аддиктами». В переводе с английского языка слово «аддикт» означает заядлый любитель, приверженец, увлекающийся, фанат, поклонник. «Аддикция» от англ. *addiction* - [склонность](#), пагубная [привычка](#), зависимость, лат. *addictus* - рабски преданный. В «Словарь современного английского языка» термин «аддикт» имеет два значения: 1) человек, который не в состоянии прекратить принимать препараты (наркотики), 2) тот, кто чем-то очень сильно увлечен и тратит на это увлечение все свое время [46].

По указанию Д.Р. Меерсу, - «аддикция – это следствие извращения нормальности» [36].

Так, Л.М. Додс определяет «аддикцию» как компульсивно побуждаемую активность, характеризующуюся интенсивностью и неослабевающим упорством, относительной потерей автономии Эго

(включая способность реагировать на факторы реальности и функции заботы о себе) [20].

Итак, можно смело сказать, что «аддикцию» можно определить как форму патологического поведения, не соответствующего норме.

Как стало известно из анализа книги С. Даулинга «Психология и лечение зависимого поведения», термин «аддиктивное поведение» ввели В. Миллер и М. Ландри, которые понимали под ним период злоупотребления веществами, изменяющими психическое состояние до того, как от них сформируется зависимость [17]. Авторы данного термина рассматривали аддиктивное поведение как начальную стадию формирования зависимости, но не отождествляли ее с самой зависимостью. Аддиктивное поведение, по мнению авторов, является предвестником зависимости.

Согласно точке зрения Л. Вёсмер, термин «addictus» означает «приговаривать свободного человека к рабству за долги», то есть любая система или объект требует от человека тотального повиновения. Такое поведение выглядит как вынужденное подчинение. В этом случае аддикт - это тот, кто связан долгами, следовательно, он определяется как несвободный, зависимый человек [10]. Л. Вёсмер считает, что аддиктивная личность и есть зависимая личность.

В словаре-справочнике М. Кордуэлла «Психология от А до Я» термин «зависимость» выражает разновидность расстройства личности, при котором человек настолько опирается на других людей, что не может принять даже простейшего самостоятельного решения. Люди, страдающие этим расстройством, испытывают глубокое чувство неадекватности и беспомощности [28].

С.В. Даулинг указывает, что: «наиболее в общем виде зависимость обозначается как навязчивое состояние непреодолимого влечения к чему-либо/кому-либо, требующее тотального повиновения и сопровождающееся компульсивностью и безусловностью выполнения» [17].

Р. Бэйдлер объясняет, что: «в большинстве случаев зависимость понимается как явление, лежащее в основе разнообразных форм поведения, утверждается, что, несмотря на то, что внешние формы поведения зависимости могут быть различными, все они отражают единое побуждение. Это подтверждают результаты эмпирических исследований, согласно которым испытуемые, проявляющие зависимость одним способом, имеют тенденцию проявлять и другие формы зависимости» [цит. по: 6].

В свою очередь Р. Борнштейн указывает, что психологическая зависимость - это довольно сложное явление, вызывающее к себе значительный интерес психологов. Доказательством сложности феномена психологической зависимости является факт выделения психологами отдельных его компонентов [5]:

1) когнитивного - представление о себе как о слабой, бессильной и неспособной личности, на фоне восприятия других сильными и влиятельными;

2) мотивационного - выраженная потребность в поддержке и руководстве со стороны других;

3) эмоционального - тенденция испытывать тревогу или страх в ситуациях, требующих независимого поведения, особенно при наличии внешней оценки;

4) поведенческого - поиски помощи, одобрения, успокоения наряду с тенденцией уступать другим в межличностном взаимодействии.

К примеру, М. Гриффитс предлагает операциональные критерии, в сумме определяющие зависимость:

а) приоритетность - излюбленная деятельность приобрела первостепенное значение и преобладает в мыслях, чувствах и поступках (поведении);

б) изменение настроения - относится к субъективному опыту человека и сопутствует состоянию поглощенности деятельностью (примерами могут

служить состояние эмоционального подъема либо, наоборот, приобретения спокойствия при переходе к любимому занятию);

в) толерантность - для достижения привычного эффекта требуется количественное увеличение параметров деятельности;

г) симптомы разрыва - возникновение неприятных ощущений или физиологических реакций при потере или внезапном сокращении возможностей заниматься любимой деятельностью;

д) конфликт - относится ко всем разновидностям конфликтов: интрапсихическим; межличностным (с окружающими людьми); с другими видами деятельности (работа, социальная жизнь, хобби и интересы);

е) рецидив - возврат к излюбленной ранее деятельности, иногда после многолетнего абстинентного периода [14].

Вышеизложенное понятие, а именно «аддиктивное поведение» понимается как зависимость от объектов неживой природы, в отличие от термина «зависимое поведение», которое характеризуется влечением к обладанию как объектов неживой, так и живой природы (зависимость от людей).

«В русском языке сильная склонность, слепое предпочтение чего - либо, страсть к чему – либо...», - В.И. Даль, - рассматривает как синоним слова «аддикция» [16].

Изучением зависимостей или аддикций (от англ. addiction-зависимость) занимается сразу несколько наук, такие как психология, социология, медицина. На рубеже двадцать первого столетия на стыке этих наук образовалась новая - аддиктология или наука о зависимостях.

«Зависимость» и «аддикция» относятся к числу сравнительно новых для отечественной науки терминов - немногим больше десяти лет назад они присутствовали в собранном А.Е. Личко и Н.Я. Ивановым «Словаре современной американской психиатрической терминологии с ее отличиями

от принятой в России». В зарубежных странах эти термины применяются значительно обширнее [47].

Анализ научно - психологической литературы позволяет выделить различные трактовки терминов «аддикция» и «зависимость». Одни исследователи определяют «аддикцию» как форму заболевания, а «зависимость» как сопутствующую форму поведения, другие авторы имеют противоположное мнение, третьи не различают данные понятия, или делают это непоследовательно.

В психологии «зависимость», - можно понимать, как невозможность обходиться без чего-либо, несвободу от определенного состояния, переживания, действия, другого человека. Зависимость - особое внутреннее состояние человека. Оно всегда характеризуется утратой личности, в той или иной степени утратой свободы воли, свободы выбора - ключевого ее качества, выделяющего человека из прочей одушевленной твари.

Ряд авторов, Л.П. Макарова, А.В. Соловьев, Л.И. Сыромятникова, считают, что в широком смысле «зависимое поведение» можно определить как одну из форм деструктивного поведения, которая выражается в стремлении к уходу от реальности путем изменения своего психического состояния посредством приема некоторых веществ или постоянной фиксации внимания на определенных предметах или активных видах деятельности, что сопровождается развитием интенсивных эмоций [48].

Л.П. Макарова, М.С. Матусевич, П.В. Станкевич, уточняют, что «первоначально термин «зависимое» («аддиктивное») поведение использовался исключительно для описания поведения людей, зависимых от химических веществ, таких как кофеин, никотин, алкоголь, наркотики. Однако современные исследования определяют более широкий взгляд на аддикцию как на специфическое поведение, в формировании которого участвуют как социальные условия, так и психологические и физиологические особенности человека» [50].

Коллектив авторов в лице Н.В. Дмитриева, Ц.П. Короленко, Л.Г. Леонова [19, 26, 32], исследующие проблему аддикции, относят аддиктивное поведение к одной из форм деструктивного (разрушающего) поведения, которое выражается в стремлении к уходу от реальности путем изменения своего психического состояния посредством приема некоторых веществ или постоянной фиксации внимания на определенных предметах или видах деятельности. В соответствии с тем, какой будет эта деятельность, выделяют зависимость от наркотиков, курения, алкоголя, еды, секса, работы, сети Интернет.

Г. Марлатт и его коллеги связывают аддиктивное поведение с «пагубными привычками»[35]. Данной точки зрения придерживаются Е.П. Ильин и В.Д. Менделевич.

В свою очередь, В.Д. Менделевич в структуре аддикции выделяет два компонента: привычку и эмоциональную зависимость и уточняет, что: - первый компонент – привычка – обозначает стереотипную деятельность по реализации зависимого поведения. Она обеспечивает техническую сторону зависимости. Это ритуал, определенная последовательность действий, для осуществления взаимодействия с объектом зависимости. Объектами привычки могут быть различные вещества, игры, источники информации и эстетического наслаждения, люди, работа, пища. Их можно классифицировать по специфическому объекту зависимости: вещества, процессы, отношения. Переход привычки в неуправляемое пристрастие, одержимость или зависимость начинается с того момента, когда она начинает подавлять, а затем полностью уничтожать естественные наши привычки; - второй компонент – эмоциональная привязанность, она проявляется в одушевлении объекта зависимости. Эмоциональный компонент обеспечивает субъект-субъектные отношения, придает им личностный характер [37].

Таким образом, общим признаком аддиктивного поведения является стремление уйти от реальности, искусственно изменяя свое психическое состояние, ограничивая его каким-то одним видом деятельности.

Интересна позиция отечественных исследователей, одни авторы (Бойков А.Е., Кулаков С.А., Личко А.Е. и др.) [3, 29, 33] определяют аддикцию как заболевание, а зависимость как сопутствующую форму нарушения поведения, другие авторы (Высоцкая Н.В., Змановская Е.В. и др.) [11, 23] употребляют данные термины как взаимозаменяемые.

В.Д. Менделевич, разрабатывая концепцию зависимой личности, рассматривает зависимость как личностное качество, лежащее в основе становления любых форм аддиктивного поведения. Автор отмечает, что «не существует кардинальных различий и специфических личностных или характерологических особенностей, предрасполагающих к алкоголизму, табакокурению, наркомании или к сверхценному увлечению азартными играми, виртуальной реальностью «интернетом». Ученый говорит о существовании базовых характеристик зависимой личности, которые являются общими для всех форм зависимого поведения. Неслучайно, так активно развиваются сегодня новые междисциплинарные науки – аддиктология, превентология (профилактика социальных отклонений), превентивная психология [37].

Однако большинство ученых считают «аддикцию» синонимом «зависимости», а «аддиктивное поведение» синонимом «зависимого поведения».

«В отечественной психологической литературе «аддиктивное поведение» чаще означает, что болезнь как таковая, еще не сформировалась, а имеет место нарушение поведения, в отсутствии физической и индивидуальной психологической зависимости» - отмечает А.Е. Николаева [цит. по: 39].

Е.В. Змановская в своих исследованиях выделяет 2 вида зависимости: ситуационную, носящую временный характер и не вызывающую личностные изменения, а также психологическую, представляющую собой устойчивое личностное образование, которое проявляется в определенном поведении и характеризуется четкими признаками [23].

Существует несколько классификаций зависимого поведения, в основе большинства из них лежит вид зависимого (аддиктивного) агента (объекта, вида деятельности, отношения), посредством которого осуществляется изменение настроения и уход от реальности.

Являясь одним из основоположников аддиктологии как науки, профессор Короленко предложил свой подход к проблеме аддиктивного поведения. По нашему мнению, наиболее полной и исчерпывающей является классификация (основанная на том же принципе), предложенная Ц. П. Короленко в книге «Психосоциальная аддиктология» [26].

По мнению профессора, химические это те зависимости, где объектом зависимости становится какое-либо химическое вещество, изменяющее сознание. К химическим зависимостям относятся, прежде всего, наркомания, алкоголизм, никотиновая зависимость, токсикомания, лекарственная зависимость. Химические зависимости связаны с использованием в качестве аддиктивных агентов различных веществ, изменяющих психическое состояние, т.е. психоактивных веществ (ПАВ).

Нехимические зависимости или поведенческие виды: называются такие зависимые формы поведения, при которых объектом зависимости становится некоторый поведенческий паттерн. При этом выделяют непосредственно нехимические зависимости, к которым относятся: азартные игры (гэмблинг), аддикция отношений, в частности, сексуальная аддикция, аддикция избегания, работоголизм, аддикция к трате денег, ургентная аддикция, многообразные компьютерные зависимости или интернет - зависимости, селфи – зависимость, телевизионная зависимость, аддикция упражнений

(спортивная), духовный поиск, от приема пищи (анорексия, булимия), воровство, поджоги, бродяжничество, суицидальное поведение и др.

Промежуточные зависимости: характеризующиеся тем, что при этой форме задействуются непосредственно биохимические механизмы. Промежуточная группа: аддиктивное переедание; аддиктивное голодание. Аддикциями к еде Короленко называет булимию и анорексию. [26]

В своей работе раскроем нехимические зависимости или поведенческие виды: аддикция отношений характеризуется привычкой человека к определенному типу отношений. Аддикты отношений создают, например, группу «по интересам». Члены этой группы постоянно и с удовольствием ходят, друг к другу в гости, где проводят много времени. Жизнь между встречами сопровождается постоянными мыслями о предстоящей встрече. Фанатизм: спортивный фанатизм, религиозный фанатизм, музыкальный фанатизм Зависимость от деструктивных культов. Зависимость от религиозных сект. Зависимость от молодежных субкультур (хипстеры, скинхэды, эмо, анимэ и др.). Отношения поклонения перед кумиром - отношения с социальной группой, представляющей деструктивный культ, секту, субкультуру, основанные на полном подчинении.

Ургентная аддикция, проявляется в привычке находиться в состоянии постоянной нехватки времени. Пребывание в каком-то ином состоянии способствует развитию у человека чувства отчаяния и дискомфорта.

Существует три вида аддикции, соприкасающихся друг с другом, к ним относятся любовные, сексуальные аддикции и аддикции избегания. Любовная аддикция - отношения с фиксацией на другом человеке. Аддикция избегания - отношения с любовным аддиктом, основанные на избегании естественности, интимности в контактах.

Работоголизм как аддикция, направлен на работу как на средство ухода от проблемы, коварен, так как не замечается человеком, легко убеждающим

себя в том, что он работает для зарабатывания денег или для реализации какой-то другой абстрактной цели.

Компьютерные зависимости: виртуальная зависимость; интернет-зависимость; зависимость от навязчивого общения в чатах; конференциях; зависимость от компьютерного программирования; зависимость от компьютерных игр. Игромания - игра в азартные игры. Телевизионная зависимость - просмотр телепередач. Шопоголизм (зависимость от траты денег) - процесс приобретения материальных ценностей, процесс траты денег. Учебоголизм - учебная деятельность. Спортивная зависимость - занятия спортом (как правило, экстремальным видом спорта) или физической культурой. Техномания - новые технические приспособления.

Среди химических аддикций лучше всего изучена алкогольная аддикция. так как касается в основном токсического воздействия алкоголя на организм.

Термин «наркомания» используют по отношению к употреблению веществ, изменяющих психическое состояние, которые зарегистрированы как наркотики, «токсикомания» - при употреблении веществ, в этом качестве не зарегистрированных. Токсикомания - заболевание, проявляющееся психической и физической зависимостью от вещества, не включенного в официальный список наркотиков. Психоактивные токсические вещества обладают теми же свойствами, что и наркотик. Табакокурение (никотинизм) - самое распространенное средство получения удовольствия.

Аддикция к еде возникает тогда, когда еда используется в виде аддиктивного агента, применяя который, человек уходит от не устраивающей его субъективной реальности. Зависимость от определённых продуктов (сладостей, фаст-фуда, «Пепси-колы», чая, кофе и др.) В момент раздражения, неудовлетворенности, неудачи и скуки возникает стремление «заесть» неприятность, используя для этого процесс еды. Аддикция к еде - особый способ зависимости. С одной стороны - это психологическая

зависимость, а с другой - происходит «игра» на удовлетворении голода. По мере того, как еда начинает использоваться уже не как средство утоления голода, а как средство психологического ухода от проблем, происходит определенное влияние на драйв удовлетворения голода с искусственным его стимулированием.

Механизм возникновения голодания может быть объяснен двумя причинами. Первый вариант медицинский и немедицинский вариант. Одним из психологических механизмов, провоцирующих голодание, является желание изменить себя физически, выглядеть «лучше».

Можно условно выделить несколько ступеней в развитии зависимого поведения: на первой стадии происходит возникновение генотипических и социальных предпосылок к развитию зависимого поведения; на второй - появляется аддиктивная установка, которая представляет собой совокупность, эмоциональных, поведенческих и когнитивных характеристик, которые могут вызвать зависимое отношение к жизни. Третья ступень характеризуется постепенным уходом от реальности и замещением ее новой.

Согласимся с утверждением Н.С. Курек, что зависимость приводит к эмоциональной неустойчивости, значительному интеллектуальному и волевому снижению, грубым поведенческим расстройствам. В результате человек теряет контроль, как над своим поведением, так и над жизнью в целом [30].

Таким образом, анализ научно – психологических источников, посвященных вопросу зависимого (аддиктивного) поведения, дает основания сделать вывод о том, что зависимость есть некое общее определение, тогда как аддикция является именно деструктивным, патологическим явлением в зависимом поведении. То есть любая аддикция (или аддиктивное поведение) всегда будет являться зависимостью, но не любое зависимое поведение можно назвать аддиктивным. Так же анализ позволил нам провести

классификацию зависимого поведения по разным группам: условия, причины (факторы), критерии, этапы формирования, ступени в развитии, свойства.

## **1.2 Психологические особенности подростков с зависимым поведением**

Многие исследователи (Акопов А.Ю., Братусь Б.С., Дубровина Д.А., Овчарова Р.В и др.), [1, 4, 21, 40] рассматривают подростковый возраст как фактор риска для развития зависимого поведения. Подростковый возраст - самый эмоционально насыщенный период в жизни человека, когда явно выражены негативные особенности возрастного кризиса, формируется, в большинстве своем, зависимое поведение, инициированное влиянием различных идеологий.

Так же можно сказать, что подростковый период – самый сложный, самый критический из всех возрастов. Это период полового созревания, в котором подросток плохо контролирует свои эмоции из-за выброса гормонов, период осознания себя как личности, когда ребенок сравнивает себя с другими, это период отчуждения от взрослых и поиск себя в группе сверстников. Большинство проблем подросткового возраста возникают в области межличностного общения, связанных с учебной и взаимоотношениями со сверстниками: конфликтное отвержение со стороны сверстников; вымогательства денег, давление, шантаж; неоднократные мучения, оскорбления, угрозы, запугивания, унижения; принуждение совершать поступки против воли, т.д..

Мы хотим обратить внимание на то, как часто бывает в школах, когда ребенок, ошибившись в жизни раз, становится черным пятном. А если к такой характеристике и взгляду предрасполагает его семейное положение, алкоголизм родителей, низкий уровень нравственности семьи? Поэтому у учителей вырабатывается стереотип проблемного ребенка, соответственно наблюдается: негативное отношение учителя к ребенку высокой степени

выраженности. Тенденция постоянных придирок и приписок ребенку негативных характеристик. Несправедливое отношение к ребенку в сравнении с другими детьми. В разных ситуациях ребенок обвиняется во всех проблемах и трудностях, т.д. Отсутствие прочных социальных связей в семье, школе, неформальном обществе инициируют в подростках: постоянное желание восставать против чего-либо, не признают ничьи авторитеты, испытывают ощущение провала, безнадежности, появляется сильное стремление к независимости, не способны устанавливать близкие взаимоотношения и все больше отчуждаются от взрослых и сверстников, чувствуя себя брошенными, не нужными, отдаляются от коллектива, ищут себе поддержку на стороне, поэтому сильно подвержены влиянию со стороны криминального окружения.

Современное состояние науки говорит о следующем, что многие исследователи и педагоги занимались изучением подросткового возраста и в частности зависимым поведением подростков.

В своей работе «Психология девиантного поведения» психиатр и психотерапевт В.Д. Менделевич определяет, что зависимое поведение подростка - это анализ его взаимодействия с реальностью, так как главным принципом нормы является приспособление индивида к своему реальному окружению, т.е. адаптивность. Уход от реальности выбирают, как правило, те, кто относится к ней негативно и оппозиционно и неспособен адаптироваться к ней. «При этом может присутствовать нежелание приспособливаться действительности по причине её несовершенства, консервативности, единообразия, подавления экзистенциальных ценностей или откровенно антигуманной деятельности» [38].

И.С. Кон считает, что все формы зависимого поведения подростка взаимосвязаны. «Пьянство, употребление наркотиков, агрессивное поведение, противоправное поведение образуют единый блок. Приобщение подростка к одному виду зависимого поведения повышает вероятность его

вовлеченности и в другие» [25]. Реалии жизни показали справедливость этого постулата.

Рассмотрев точку зрения многих ученых, мы поддерживаем их мнение о том, что подростковая зависимость подчиняется общим закономерностям - нет никаких специфических причин зависимости подростков. Однако, социально-экономическое неравенство, неравенство возможностей, доступных людям, принадлежащих к различным группам, своеобразно проявляется применительно к подросткам и молодёжи.

Зависимое поведение подростков, как и взрослых людей, бывает разной степени тяжести: от практически нормального - до тяжелой зависимости, приводящей часто к психической патологии.

Доктор психологических наук Е.В. Змановская в своих работах проводит грань между аддиктивным поведением и просто вредные привычками, не являющимися тяжёлой зависимостью и не всегда предполагают собою очевидную опасность или угрозу жизни человека (переедание, курение и др.). Притом, что составляющие элементы аддиктивного поведения свойственны практически любому человеку (курение, употребление алкоголя, игромания), но вопрос зависимости на уровне патологии задается тогда, когда желание уйти от насущной реальности начинает преобладать в сознании, становится доминирующим замыслом. Взамен выработки действий по разрешению проблемы «здесь и сейчас» человек, чаще всего, предпочтет выбрать аддиктивную реализацию, тем самым добиваясь более подходящего психологического состояния в настоящий момент, аккумулируя проблемы. Данный «уход от реальности» способен реализовываться самыми различными способами [23].

Некая особенность зависимого (аддиктивного) поведения ребенка, в подростковом возрасте состоит в том, что, уходя от реальности, он неестественно изменяет формирование своего психического состояния, что создает иллюзию безопасности и восстановления баланса, вследствие этого

процесс начинает «распоряжаться» личностью и пристрастие уже управляет ею. Для нынешнего общества характерна ориентация аккумуляции изменений во всех сферах жизнедеятельности. Следовательно, напрашивается вывод о том, что уход от вставших на пути проблем — это самый логичный и незамысловатый для аддиктивной личности способ действий. В этой связи, на уровне психофизиологии человека происходит нарушение свойственной его личности способности к адаптации в обществе, также отмечается психологический дискомфорт, основанием которого могут служить как внутренние, так и внешние причины. В процессе жизнедеятельности люди совершенно по-разному реагируют на такие состояния. Характерными особенностями аддиктивной личности выступают непереносимость скачков в настроении и некий психологический дискомфорт. Мощное воздействие негативных эмоций осуществляют такое давление на личность, следствием которого может послужить дезадаптация личностного «я», проявляющаяся в нарушении внутреннего диалога, направленного на разработку плана действий, что приводит к неконтролируемому поведением, оно становится беспорядочным и нецелесообразным [51].

Доктор психологических наук С.Л. Соловьева так же считала, что желание поменять присущее душевное состояние по аддиктивному механизму осуществляется с помощью различных аддиктивных агентов [49].

Наряду с социальными, медицинскими и другими причинами существуют причины психологические, которые кроются внутри человека и приводят к формированию готовности и предрасположенности к проявлениям зависимости в определенных ситуациях. Психологическую уязвимость усиливают неблагоприятные условия, в которые попадает подросток.

Особенность зависимого (аддиктивного) поведения подростка состоит в том, что уходя от реальности, он искусственно меняет свое психическое

состояние, что дает иллюзию безопасности и восстановления равновесия, в результате процесс начинает управлять личностью и пристрастие уже руководит ею.

Для оценки и отнесения человека к зависимому типу выделяют перечисленные ниже признаки, наличие пяти из которых достаточно для диагностики клинической зависимости:

- неспособность принимать решения без советов других людей;
- готовность позволять другим принимать важные для него решения;
- готовность соглашаться с другими из страха быть отвергнутыми даже при осознании, что они правы;
- затруднения начать какое-то дело самостоятельно;
- готовность добровольно идти на выполнение унижительных или неприятных работ с целью приобрести поддержку и любовь окружающих;
- плохая переносимость одиночества - готовность прилагать значительные усилия, чтобы его избежать;
- ощущение опустошенности или беспомощности, когда обрывается близкая связь;
- охваченность страхом быть отвергнутым;
- легкая ранимость, податливость малейшей критике или неодобрению со стороны.

«Зависимая личность, сформированная в процессе социализации, сама, даже без внешнего инициирования способна легко найти себе в окружающем мире «подходящий» объект или субъект зависимости». На основании этого, В.Д. Менделевич, выделил следующие психологические параметры зависимой личности [37]:

- инфантильность;
- внушаемость и подражательность;
- прогностическая некомпетентность;

- неспособность в полной мере и адекватно планировать и прогнозировать будущее;
- ригидность и упрямство — негибкость, тугоподвижность всей психической деятельности;
- наивность, простодушие и чувственная непосредственность — базовые для формирования свойств внушаемости;
- любопытство и поисковая активность — стремление к чему-то новому, неизведанному, таинственному;
- максимализм — крайность, в каких-либо взглядах, требованиях, эмоциях;
- эгоцентризм — фиксация внимания на себе, своих интересах, чувствах;
- яркость воображения, впечатлений и фантазий;
- нетерпеливость;
- склонность к риску;
- страх быть покинутым.

А.Е. Личко, в качестве факторов риска выделяются такие акцентуации характера, как неустойчивая, эпилептоидная и конформная. Среди личностных качеств можно назвать такие: неустойчивое настроение; склонность к рисковому поведению; нетерпеливость; крайность во взглядах, поступках и требованиях; зависимость от мнения других людей и внешних обстоятельств; стремление избегать ответственности; эгоцентризм; инфантильность [33].

По мнению доктора психологических наук Р.В. Овчаровой, отклонения в поведении подростков могут быть обусловлены следующими группами причин [41]:

а) социально-педагогической запущенностью, когда подросток ведет себя неправильно в силу своей невоспитанности, отсутствия у него необходимых позитивных знаний, умений, навыков или в силу испорченности неправильным воспитанием, сформированностью у него негативных стереотипов поведения;

б) глубоким психическим дискомфортом, вызванным неблагополучием семейных взаимоотношений, отрицательным психологическим микроклиматом в семье, систематическими учебными неудачами, сложившимися взаимоотношениями со сверстниками, неправильным (несправедливым, грубым, жестоким) отношением к нему со стороны родителей, учителей, товарищей и т.д.;

в) отклонениями в состоянии психического и физического здоровья и развития, возрастными кризисами, акцентуациями характера и другими причинами физиологического и психоневрологического свойства;

г) отсутствием условий для самовыражения, разумного проявления внешней и внутренней активности; незанятостью полезными видами деятельности, отсутствием позитивных и значимых социальных и личных жизненных целей и планов;

д) безнадзорностью, отрицательным влиянием окружающей среды и развивающейся на этой основе социально-психологической дезадаптацией, смещением социальных и личных ценностей на негативные.

К внешним факторам, негативно влияющим на развитие и поведение подростков, Р.В. Овчарова относит [40]:

1) процессы, происходящие в обществе (безработица; отсутствие социальных гарантий и государственной поддержки экономически несостоятельных семей с детьми; разрушение и кризис традиционных институтов социализации подрастающего поколения; пропаганда насилия и жестокости через средства массовой информации; отсутствие своевременной и квалифицированной диспансеризации детей, позволяющей выявлять физические и психические нарушения здоровья подростков, оказывать им соответствующую помощь; доступность табака, алкоголя, наркотиков).

2) состояние семьи, ее атмосфера (неполная семья, материальное положение семьи; низкий социально-культурный уровень родителей; стиль воспитания в семье (отсутствие единых требований к ребенку, жестокость

родителей, их безнаказанность и бесправие ребенка), злоупотребление родителями алкоголя, наркотиков).

3) несовершенная организация внутришкольной жизни (плохая материальная обеспеченность школы; отсутствие налаженной, систематической связи школы с семьей учеников и рычагов воздействия на родителей, не занимающихся воспитанием ребенка, через общественность; нехватка учителей - предметников; частая отмена уроков; неудовлетворительная организация внеклассной работы; отсутствие детских организаций в школе; внедрение новых несовершенных учебных программ, переоценка ценностных ориентиров и, как следствие, непонимание «чему и как учить?»); низкий уровень развития и учебной мотивации детей, поступающих в школу.

Таким образом, изучение опыта отечественных исследователей позволяет прийти к выводу, что психологическими особенностями зависимой (аддиктивной) личности подростка является зависимость, которую можно преодолеть развитием конструктивной жизненной стратегии.

### **1.3 Возможности диагностики и профилактики зависимого поведения подростков**

Для нашего исследования оказались значимыми исследования в области психодиагностики и психопрофилактики зависимого поведения подростков с нескольких научных точек зрения. Так, например, «в целях повышения эффективности работы педагога, направленной на профилактику зависимости подростков, необходимо осуществлять диагностическую деятельность по выявлению лиц, склонных к развитию зависимого (аддиктивного) поведения. Каждый вид профилактики (первичный, вторичный, третичный) имеет свою специфику и целевую группу, и поэтому необходимо знать, какой вид профилактической работы востребован в работе

с современными подростками» - как полагают М.Г. Дмитриев, В.Г. Белов, Ю.А. Парфенов [18].

Согласимся с И.В. Боевым и О.А. Ахвердовой в том, что психолого - педагогическая диагностика подростков в аспекте профилактики зависимого поведения решает следующие задачи:

- выявить группу риска, т. е. определить группу несовершеннолетних, среди которых наиболее высок риск формирования зависимого поведения. Решение данной задачи позволяет осуществлять наиболее интенсивную профилактическую работу с теми подростками, для которых участие в данной работе является наиболее актуальным;

- определить личностные особенности детей. При этом педагог имеет возможность оценить как психологические факторы риска формирования зависимого поведения у подростков, т. е. те личностные особенности, которые делают детей уязвимыми к вовлечению в аддиктивное поведение, так и психологические резервы личности несовершеннолетних. В данном случае под психологическими резервами подразумеваются такие личностные особенности и качества, которые позволяют ребенку противостоять развитию зависимости. Данные качества служат опорой для педагога при осуществлении профилактической работы с детьми;

- оценить эффективность проводимой профилактической работы. Регулярно осуществляемая психолого-педагогическая диагностика позволяет оценить состояние исследуемой проблемы в динамике и понять, насколько эффективное профилактическое воздействие оказывает работа педагога на подростков [2].

Е.В. Васильева уточняет, что: «для выявления несовершеннолетних, склонных к аддиктивному поведению, в большинстве случаев используют либо анкетирование, либо личностные тесты. При этом возможности и область применения анкет в диагностике зависимого поведения крайне ограничены. Анкеты позволяют оценить степень информированности

респондентов, изучить их мнение. Вместе с тем, они ориентированы на получение более конкретных и откровенных ответов на прямые, незавуалированные вопросы. В то же время опыт проведения диагностики показывает, что дети группы риска не склонны давать откровенные ответы на вопросы, связанные с выявлением зависимости» [цит. по: 7].

Учитывая все вышесказанное, можно констатировать, что анкетирование обладает низкой диагностической эффективностью в отношении выявления группы риска среди несовершеннолетних.

Поскольку в рассмотренных случаях непосредственным предметом исследования является не факт зависимого поведения человека, а его личностные особенности, личностные тесты не позволяют утверждать, что данный человек имеет сложившуюся зависимость. Но вместо этого психологическая диагностика позволяет очертить круг лиц, потенциально уязвимых к развитию зависимости, и оказать им квалифицированную социально-педагогическую и психолого-педагогическую помощь и поддержку [9].

Таким образом, предупреждение формирования зависимого поведения становится возможным за счет выявления подростков, у которых еще не сформировалась патологическая потребность в использовании привычек, но у которых высок риск быть вовлеченными в процесс аддикции [15].

Кроме того, необходимо отметить важность определения группы риска зависимого поведения, что позволяет сузить границы целевой группы для проведения профилактических мероприятий и выявить не только отдельных детей, склонных к аддикции, но и микрогруппу, в которой высок риск формирования зависимого поведения [31].

Среди достоинств психологической диагностики зависимого поведения несовершеннолетних с помощью личностных тестов можно отметить следующие:

- быстрота проведения тестирования и интерпретации его результатов;
- незначительные материальные затраты;
- возможность оценить не только риск зависимого поведения, но и личностные особенности ребенка, что позволяет разработать личностно-ориентированную программу психолого-педагогической и социально-педагогической поддержки подростка;
- методики для проведения тестирования являются стандартизированными, надежными и валидными, что позволяет обеспечить объективность полученных результатов.

Все диагностические методики имеют как преимущества, так и недостатки. При выявлении группы риска зависимости у подростков с помощью личностных тестов необходимо учитывать недостатки и возможную погрешность в полученных данных. Достоверность полученных данных может быть также снижена вследствие зависимости от субъективного мнения лиц, задействованных в процессе тестирования [32].

Подводя итог, можно отметить, что, несмотря на указанные недостатки, личностные тесты являются важным инструментом для диагностики зависимого поведения у подростков. При правильном их использовании они способны демонстрировать достаточно высокую достоверность.

Как было сказано выше, выявление факта зависимости у подростков и группы риска является важной и неотъемлемой составляющей профилактической работы педагога. Однако, выявление риска развития зависимости вызывает разную реакцию как у детей, так и у их родителей. Именно поэтому диагностика предполагает так же проведение информационной работы с учащимися и их родителями, при этом важно учитывать, как она должна быть проведена [22].

Рассмотрим этические аспекты проведения диагностики выявления зависимости и риска ее возникновения.

- Во время проведения диагностики педагог обрабатывает персональные данные учащихся. В связи с этим учащиеся и родители должны знать не только цель диагностики, но и цель получения, и способ использования их персональных данных.

- Выявление фактов зависимости (как и психологическая диагностика) проводится только при добровольном согласии детей и родителей (законных представителей). Учащиеся и их родители вправе отказаться от данной процедуры.

- Конфиденциальность. По сути, тестирование – это вторжение в личную жизнь и даже сам факт участия подростка в диагностическом исследовании может наложить отпечаток на общественное мнение. С одной стороны, именно поэтому многие родители отказываются давать согласие на тестирование, чтобы на детей не пало подозрение в аддикции. С другой стороны, возникает опасение, что возможно действительно обнаружение факта зависимости, и это может привести к проблемам подростка с образовательным учреждением.

- Дети и родители должны быть обязательно проинформированы о том, как будут использованы результаты диагностического исследования. Отметим несколько тонкостей. Если родители (законные представители) обратились к педагогу для проведения диагностики, то результаты могут быть предоставлены только им, и без их согласия предоставлять результаты другим учреждениям и специалистам нельзя. Обязательство хранить профессиональную тайну теряет силу, если положение закона обязывает педагога сообщить о полученной информации.

- Принцип «не навреди». Результат тестирования должен сообщаться вместе с его интерпретацией.

- В сомнительных и спорных случаях необходимо провести дополнительное исследование, чтобы исключить ложноположительный результат.

При подготовке школьников и их родителей к тестированию необходимо учитывать данные аспекты. Правильное проведение информационной работы позволяет нивелировать страх прохождения тестирования. Кроме этической стороны данной работы стоит учитывать и психологические аспекты. Рассмотрим часто встречаемые трудности при организации диагностических мероприятий.

Во-первых, в связи с тем, что тестирование является добровольным, есть страх того, что отказ может быть расчитан как попытка скрыть наличие аддикции. Во время беседы необходимо делать акцент на том, что согласие и отказ подростков или родителей не несет в себе ярлыка аддикта. Даже если тестирование дает положительный результат, нельзя ставить диагноз, тем более «вешать клеймо». Тактичная беседа с подростком поможет понять, на какой стадии находится процесс развития зависимости. Кроме того, консультация с педагогом-психологом и дополнительное обследование поможет исключить ложный результат тестирования и при необходимости определить, нужна ли профилактическая или реабилитационная работа.

Во-вторых, возникает вопрос о том, зачем проверять ребенка, если родители уверены в том, что он у него нет аддиктивного поведения. Уверенность в ребенке – это залог его уверенности в собственных силах. Однако родители могут и не знать или не акцентировать внимание на психологических и личностных особенностях своего ребенка, которые при определенных обстоятельствах могут привести к развитию зависимости.

В-третьих, страх потерять доверие ребенка подталкивает родителей к отказу от предоставления согласия на данную процедуру.

Таким образом, учитывая этические и психологические особенности при проведении информационной работы с детьми и родителями, можно

избежать стигматизации детей, проходящих тестирование, и уменьшить страх родителей перед данной процедурой.

Несмотря на все сложности и этические тонкости, проведение диагностической работы необходимо, так как именно она является отправной точкой для дальнейшего определения маршрута профилактики зависимого поведения. Исходя из полученных данных, педагог должен определять формы и технологии работы с подростками. Правильно подобранная форма работы (индивидуальная или групповая), а также применение различных технологий, в особенности инновационных, будет определять эффективность профилактики[24].

При проведении профилактических работ по устранению аддиктивного поведения должна возрасти роль учебных заведений в решении данной проблемы.

Эффективность реабилитационных программ недостаточно высока, поэтому современный подход к решению проблемы зависимого поведения предполагает приоритет профилактической работы [46].

Образовательные учреждения обладают уникальными возможностями для проведения работы по профилактике аддиктивного поведения. Она ориентируется не на проблему и ее последствия, а на защищающий от возникновения проблем потенциал здоровья, освоения и раскрытия ресурсов психики личности, поддержки молодого человека и помощь ему в самореализации собственного жизненного предназначения.

Цель профилактики состоит в формировании у подростков стратегической мотивации (дальних перспектив) и черт совершенствующейся личности, социально – успешной личности, способной самостоятельно справляться с собственными психологическими затруднениями и жизненными проблемами.

Особенности аддиктивного поведения является то, что оно по существу не является заболеванием. И главными мерами здесь будут не медицинские, а воспитательные [42].

Р.В. Овчарова отмечает, что основная цель психокоррекционной работы с подростками с аддиктивным поведением является создание оптимальных условий для тренировки механизмов совладания с патогенными воздействиями в соответствии с местом наименьшего сопротивления каждого типа акцентуации характера. Наиболее эффективная форма психологической коррекции заключается в проведении групповой формы работы. Групповая работа поможет решить следующие задачи: повышение самооценки; тренировка механизма совладания с патогенными воздействиями; увеличение чувства ответственности за свое поведение; поиск путей семейной реадaptации; расширение временной перспективы; разрушение инфантильной психологической защиты; предотвращение десоциализации подростков [41].

По мнению кандидата психологических наук С.В. Велиевой, что в практике хорошо зарекомендовали себя следующие вариативные формы работы по снижению факторов риска зависимого поведения [8].

Просветительская работа в форме лекториев (по индивидуальному запросу, по плану специалиста, по типичным возрастным проблемам). Подобная деятельность позволяет раскрыть ряд вопросов, касающихся актуальных тем, проблем социальной, правовой и медицинской направленности. Привлечение разных специалистов для проведения лекториев обеспечивает комплексное решение ряда возникающих у подростков вопросов, при этом информация о психоактивных веществах занимает не более 10–15% объема.

Немногословная наглядная информация (флайеры («Интернет-аддикция»), демотиваторы («Пригуби → губи? = беги»), карты (регистрация результатов исследований по ситуации в городе, республике,

России), стенды («Шпаргалки для Вас»), памятки, брошюр, буклетов («Правила поведения на дороге Жизни»), выставки книг на заданную тематику («Аддикции: мифы и реальность»), специализированные журналы, информационные листовки, фотографии и пр.) способствуют созданию эмпирической основы для аналитической деятельности подростков, образному воссозданию феноменологии явления, его структуры и взаимосвязей.

Информационные ресурсы (социальные сетевые сервисы (Веб 2.0), видеотренинги, видеоконсультации, вебинары, информационное наполнение сайта учебного заведения, информационные ресурсы различных сетей, компьютерные коррекционно - диагностические программы и пр.) обеспечивают организацию пролонгированного дистанционного сопровождения процесса профилактики и информирования по выбранной проблеме.

Экскурсии школьников в лечебно - профилактические учреждения под патронажем квалифицированных ведущих, групповые видеотренинги, совместный просмотр видеоматериалов («Игла», «Реквием по мечте», «Мост» и др.) с последующим обсуждением помогают проанализировать факторы, приводящие к формированию аддиктивного поведения, наглядно демонстрируют деструктивный характер употребления ПАВ для личности, семьи и общества; способствуют развитию альтернативности мышления, определению ошибок на материале негативного опыта другого. Взрослый не запугивает подростка в ходе обсуждения увиденного, а раскрывает альтернативы, возможности, адаптивные, ресурсные и безопасные варианты успешной жизнедеятельности.

Совместные с родителями: собрания и тренинги, конференции, круглые столы, ток – шоу, марафоны, самостоятельная и под руководством супервизора организация старшеклассниками профилактических мероприятий для младших классов, участие в волонтерских акциях

способствуют рациональному восприятию проблем, тонизируют психологическую активность подростков, формируют ответственное поведение, помогают сформировать навыки адекватного конструктивного взаимодействия со сверстниками и с родными в семье. Эти мероприятия преимущественно направлены на гармонизацию взаимоотношений подростка с социальным окружением и семьей, оптимизацию социальных контактов, обретение установок на экзистенциальные ценности (значимость жизни, любви, смысла, свободы, ответственности, обретение и осознание уникального автономного способа своего существования и деятельности, аутентичность) и опыт с включением личностных, социальных, духовных смыслов.

Интенсивные семинары предоставляют возможность оценить степень собственной готовности противостоять негативным воздействиям среды, позволяют также обсуждать типичные ошибки и установки, мифы и легенды в отношении психоактивных веществ, вырабатывать конкретные рекомендации по предупреждению их употребления, стимулируют собственную активность подростков в решении жизненных задач, формируют представления о своем будущем, личной перспективе, осмысленности своего существования.

Мастер-классы, конкурсы творческих работ (рисунков, стенгазет, проектов) повышают мотивацию подростков, их вовлеченность в решение внутри- и межличностных проблем, способствуют осознанию мотивов, намерений, стратегий поведения, фрустрации партнеров по общению, социально-психологических проблем взаимосвязи, овладению техниками общения.

Групповые дискуссии способствуют генерированию идей, оценочных суждений, разработке подхода к той или иной проблемной жизненной ситуации, формируют критичность мышления и готовность выражать и отстаивать собственное мнение в условиях социального давления,

противодействовать неадекватному рискованному поведению. Различают следующие формы дискуссии:

- тематическая – обмен мнениями по заданной ведущим теме;
- конкретная – анализ предложенной самими участниками проблемной ситуации;
- творческая – выработка нестандартного подхода решения задач трудной, кризисной жизненной ситуации с помощью «мозгового штурма».

В играх инсценировках имеется возможность апробировать варианты решения конфликтных ситуаций. В ходе деловых и ролевых игр используются проектные задания, групповой анализ личного опыта, обмен информацией и опытом, творческие задания и т.д., что содействует освоению методик принятия решений, развитию самоконтроля, адекватной самооценки, оценки и прогнозирования ситуации. Задача психолога – помочь подросткам понять, каков уровень их социально-коммуникативной компетенции, каким образом они пытаются их реализовать.

Совместное участие подростков и их родителей, подростков и педагогов в медиации, сеансах с применением психотерапевтических техник (психодрамы, сказкотерапии, арт-терапии,), субботников, трудовых десантов, а также применение различных игровых приемов, заданий позволяет выработать навыки поддержки партнера, коммуникативных умений, сформировать ответственность за себя и близкого и т.п.

Полезна организация досуговой деятельности подростков (развлечений, конкурсов, вечеров досуга, творческих мастерских, исследовательской деятельности, оформление фотолетописи и пр.). Участие подростков в туристических походах, спортивных играх, здоровьесформирующих тренингах, спортивно - оздоровительных состязаниях, спортивных праздниках, в том числе с родителями, способствует укреплению ценности здоровья как источника жизненного

благополучия, опыта преодоления реальных трудностей, формирует эгоцентрированность (вместо эгоцентрированности).

Для организации превентивной деятельности активно используются аутогенный метод, релаксация, психогимнастические этюды, упражнения на снятие напряжения, стабилизацию психоэмоционального состояния, развитие сензитивности, тренировка навыков активного слушания, рефлексии.

Заслуживают внимания сочинения и эссе («Конец незавершенным делам», «Мое жизненное кредо», «Стиль жизни успешного человека»), сюжетно-ролевые игры («Встать! Суд идет!»), психотехнические игры («чтение мыслей, чувств», «живая скульптура»), обмен ролями с родителями и педагогами («подросток – родитель», «подросток – педагог», «подросток – Другой» и пр.), проигрывание вариантов развития событий («Я и мое окружение 10 лет спустя...если...»), модели проблемных ситуаций межличностного общения, приемы невербального взаимодействия, психо - драматические постановки.

Эффективными методами признаются «проективный рисунок» и «спонтанный танец» на заданную тематику. Используется совместное с другими изображение ощущений и переживаний при прослушивании музыкального произведения, которое воспроизводится через рисование на одном листе или в парном танце.

В фокус - группе с подростками обсуждается опыт налаживания взаимоотношений в семье, с педагогами, со сверстником и т.д., знакомятся с

опытом ответственного, зрелого и адаптивного поведения в обычных и трудных жизненных ситуациях.

Индивидуальная форма включает преимущественно селективные профилактические вмешательства и обусловлена специфической направленностью психологических воздействий, наличием трудностей межличностного общения (иных проблем), определенных личностных особенностей подростков, подверженных риску аддиктивного поведения.

Тренинги, семинары, конференции, праздники, клубы, неформальные встречи и пр. – все эти формы работы способствуют рождению сплоченного коллектива единомышленников, формированию позитивных жизненных ценностей. В совместных коллективных формах деятельности создаются ситуации успеха, подростки ощущают доброжелательное отношение окружающих, приобретают навыки партнерского комплементарного общения с окружающими, аутопсихологические компетенции, способность осваивать и реализовывать техники самоорганизации, саморазвития, самопонимания.

Эффективность превентивной помощи подросткам оценивается по субъективным (отчеты подростков) и объективным (выявление динамики психических и психологических явлений) параметрам.

Таким образом, превентивная психолого - педагогическая деятельность должна быть пролонгированной, комплексной и носить, прежде всего, комплементарный характер, обеспечивая устойчивость результатов превентивной помощи подросткам. Говоря о профилактике зависимого (аддиктивного) поведения, следует отметить, что она должна коснуться всех сфер жизни подростка: семьи, образовательной среды, общественной жизни в целом.

## Глава 2 ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИЗУЧЕНИЕ ЗАВИСИМОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ И ОПИСАНИЕ ПРОГРАММЫ ПРОФИЛАКТИКИ.

### **2.1 Организация и методы исследования**

С целью изучения зависимого поведения подростков нами было организовано исследование на базе МБОУ «СОШ №1» г. Лесосибирска. Выборка исследования представлена младшими подростками: 12 девочек и

13 мальчиков. Общее количество респондентов - 25 человек. Возраст испытуемых находится в диапазоне 13-14 лет. Подростки обучаются в восьмом классе.

Для изучения зависимого поведения подростков был подобран диагностический инструментарий. Рассмотрим ниже содержание методик.

1) «Методика диагностики потребности в поисках ощущений» (автор М. Цукерман) [18].

Цель методики: выявить уровень потребности в новых ощущениях и готовность рисковать, меняться.

Исходная ситуация. Взрослый предлагает 16 утверждений, которые объединены в пары. (Приложение А).

Инструкция. «Из каждой пары вам необходимо выбрать одно утверждение, которое характерно для вас, и отметить его».

Анализ результатов. В процессе диагностики учитывались ответы подростков и соотносились с ключом. Ответы, совпавшие с ключом, оценивались в один балл. Полученные баллы суммировались. Сумма совпадений являлась показателем потребностей подростков в ощущениях.

Ключ к тесту: 1-а, 2-а, 3-б, 4-б, 5-б, 6-б, 7-б, 8-б, 9-а, 10-б, 11-а, 12-б, 13-б, 14-б, 15-а, 16-б.

Интерпретация результата:

11-16 баллов - высокий уровень потребности в ощущениях;

6 до 10 баллов – средний уровень потребности в ощущениях;

0-5 баллов - низкий уровень потребности в ощущениях.

Полное содержание методики представлено в приложении А.

2) «Методика диагностики склонности к 13 видам зависимостей» (автор Г.В. Лозовая) [34].

Цель методики: выявить общую склонность к 13 видам зависимостей у подростков:

1. Алкогольная зависимость.

2. Интернет и компьютерная зависимость.
3. Любовная зависимость.
4. Наркотическая зависимость.
5. Игровая зависимость.
6. Никотиновая зависимость.
7. Пищевая зависимость.
8. Зависимость от межполовых отношений.
9. Трудоголизм.
10. Телевизионная зависимость.
11. Религиозная зависимость.
12. Зависимость от здорового образа жизни.
13. Лекарственная зависимость.
14. Общая склонность к зависимостям.

Исходная ситуация. Взрослый предлагает тестовый материал, состоящий из 70 вопросов (суждений). (Приложение А).

Инструкция. «Внимательно прочитайте утверждение и, не раздумывая очень долго, выберите один из вариантов ответа: «нет», «скорее нет», «ни да, ни нет», «скорее да», «да».

Анализ результатов. Порядок выбора ситуаций подростком оценивается по пяти балльной шкале:

- 1 балл – «нет»;
- 2 балла – «скорее нет»;
- 3 балла – «ни да, ни нет»;
- 4 балла – «скорее да»;
- 5 баллов – «да».

Полученные баллы суммировались по отдельным видам склонностей к зависимостям.

Результаты теста:

1. Зависимость от алкоголя: 1, 15, 29, 43, 57.

2. Телевизионная зависимость: 2, 16, 30, 44, 58.
3. Любовная зависимость: 3, 17, 31, 45, 59.
4. Игровая зависимость: 4, 18, 32, 46, 60.
5. Зависимость от межполовых отношений: 5, 19, 33, 47, 61.
6. Пищевая зависимость: 6, 20, 34, 48, 62.
7. Религиозная зависимость: 7, 21, 35, 49, 63.
8. Трудовая зависимость: 8, 22, 36, 50, 64.
9. Лекарственная зависимость: 9, 23, 37, 51, 65.
10. Зависимость от компьютера (интернета, социальных сетей):  
10, 24, 38, 52, 66.
11. Зависимость от курения: 11, 25, 39, 53, 67.
12. Зависимость от здорового образа жизни: 12, 26, 40, 54, 68.
13. Наркотическая зависимость: 13, 27, 41, 55, 69.
14. Общая склонность к зависимостям: 14, 28, 42, 56, 70.

Интерпретация результата (расшифровка - условные нормы):

5-11 баллов - низкая степень склонности к зависимостям;

12-18 баллов - средняя степень склонности к зависимостям;

19-25 баллов - высокая степень склонности к зависимостям.

Полное содержание методики представлено в приложении А.

## **2.2 Анализ результатов исследования**

Проанализируем результаты, полученные в ходе констатирующего эксперимента. В таблице 1 представлены результаты исследования уровня потребности в новых ощущениях по методике «Диагностика потребности в поисках ощущений» (автор М. Цукерман).

Таблица 1 - Результаты исследования уровня потребности в поисках ощущениях у подростков

Испытуемые	Общий балл	Уровень потребности в ощущениях
Респондент 1	8	Средний
Респондент 2	12	Высокий
Респондент 3	1	Низкий
Респондент 4	15	Высокий
Респондент 5	16	Высокий
Респондент 6	9	Средний
Респондент 7	5	Низкий
Респондент 8	3	Низкий
Респондент 9	10	Средний
Респондент 10	7	Средний
Респондент 11	7	Средний
Респондент 12	13	Высокий
Респондент 13	10	Средний
Респондент 14	10	Средний
Респондент 15	6	Средний
Респондент 16	8	Средний
Респондент 17	11	Высокий
Респондент 18	11	Высокий
Респондент 19	14	Высокий
Респондент 20	7	Средний
Респондент 21	12	Высокий
Респондент 22	5	Низкий
Респондент 23	4	Низкий
Респондент 24	7	Средний
Респондент 25	9	Средний

По результатам данных, приведенных в таблице 1, высокий уровень потребности в ощущениях был выявлен у 32 % (8) обследуемых учащихся подростков, т.е. только у этих учащихся имеется наличие бесконтрольного влечения, к новым, «щекочущим нервы» впечатлениям. Можно сделать вывод о том, что такое бесконтрольное влечение часто может провоцировать испытуемых на участие в рискованных авантюрах и мероприятиях.

У 48% респондентов (12 учащихся) зафиксирован средний уровень потребности в ощущениях. Данные показатели свидетельствуют о том, что подростки умеют контролировать потребности, об умеренности в их удовлетворении. Для них характерно с одной стороны – открытость к новому опыту, с другой стороны – сдержанность и рассудительность в необходимых моментах жизни.

20% испытуемых (5 учащихся) проявили присутствие предусмотрительности и осторожности в ущерб получению новых впечатлений (и информации) от жизни. Испытуемые с таким показателем предпочитают стабильность и упорядоченность неизвестному и неожиданному в жизни.

Таким образом, высокие показатели у подростков по шкале острых ощущений, несмотря на всю информативность и стремление к личностному росту, могут привести к отрицательным последствиям для жизни индивидуума.

Результаты изучения уровня общей склонности к 13 видам зависимостей у подростков по методике В.Г. Лозовой представлены в таблице 2.

Таблица 2 - Результаты исследования уровня склонности к 13 видам зависимостей у подростков

Виды зависимостей	Уровни к видам зависимостей		
	Высокий	Средний	Низкий
1.Алкогольная	40% (10 учащихся)	36% (9 учащихся)	24% (6 учащихся)
2.Телевизионная	20% (5 учащихся)	52% (13 учащихся)	28% (7 учащихся)
3.Любовная	52% (13 учащихся)	40% (10 учащихся)	8% (2 учащихся)
4.Игровая	20% (5 учащихся)	8% (2 учащихся)	72% (18 учащихся)
5.Межполовые отношения	24% (6 учащихся)	32% (8 учащихся)	44% (11 учащихся)
6.Пищевая	16% (4 учащихся)	52% (13 учащихся)	32% (8 учащихся)
7.Религиозная	-	16% (4 учащихся)	84% (21 учащихся)
8.Трудовая	8% (2 учащихся)	60% (15 учащихся)	32% (8 учащихся)

Окончание таблицы 2

9.Лекарственная	8% (2 учащихся)	24% (6 учащихся)	68% (17 учащихся)
10.Компьютерная	12% (3 учащихся)	28% (7 учащихся)	60% (15 учащихся)
11.Никотиновая	40% (10 учащихся)	16% (4 учащихся)	44% (11 учащихся)
12.От здорового образа жизни	4% (1 учащийся)	20% (5 учащихся)	76% (19 учащихся)
13.Наркотическая	4% (1 учащийся)	4% (1 учащийся)	92% (23 учащихся)
14.Общая склонность	36% (9 учащихся)	44% (11 учащихся)	20% (5 учащихся)

Как видно из таблицы 2, что у исследуемых подростков преобладает высокая склонность к любовной зависимости - 52%, алкогольной и никотиновой зависимости - 40% и средние и низкие склонности - 8% - составляют остальные 10 видов зависимостей.

Склонность к любовной зависимости мы выявили следующее: у 2 респондентов не было выявлено признаков склонности к зависимому поведению; у 10 респондентов - выявлен средний уровень и у 13 респондентов был выявлен высокий уровень склонности к зависимости, что свидетельствует о начале формирования зависимого поведения.

Процент респондентов с высокой склонностью к алкогольной зависимости и никотиновой одинаков, составляет: 40% (10 респондентов). Средний уровень зависимости у респондентов составляет: алкогольной (9 респондентов) и никотиновой (4 респондента) и низкий уровень зависимости - алкогольной (6 респондентов) и никотиновой (11 респондентов).

Отметим, что у подростков не было выявлено высоких показателей склонности к религиозной зависимости.

Однако у 60 % подростков был выявлен средний уровень склонности к трудовой зависимости, а так же по 52% телевизионной и пищевой зависимости.

Низкий уровень склонности обнаружен: у 92 % респондентов к наркотической зависимости, 72% респондентов к игровой зависимости, 68% респондентов к лекарственной зависимости, 76% респондентов зависимости от ЗОЖ, 60% респондентов от компьютерной зависимости и 44% респондентов от межполовых отношений.

Говоря о выявлении общей склонности к зависимостям, следует отметить: почти половина опрошенных (11 человек) имеют средний уровень склонности к зависимому поведению, а 9 человек находятся в группе риска в связи с вероятностью развития зависимого поведения и лишь 5 человек с низким уровнем зависимости.

В таблице 3 мы представили средние показатели склонности к 13 видам зависимости.

Таблица 3 – Результаты диагностики по методике В.Г. Лозовой склонность к зависимости у подростков

Типы зависимости	Средние показатели	Степень склонности к зависимости
1.Алкогольная	15,4	средняя
2.Телевизионная	14,8	средняя
3.Любовная	17,4	средняя
4.Игровая	10,6	низкая
5.Межполовые отношения	12,4	средняя
6.Пищевая	14,0	средняя
7.Религиозная	8,4	низкая
8.Трудовая	12,2	средняя
9.Лекарственная	10,7	низкая
10.Компьютерная	10,8	низкая
11.Никотиновая	13,7	средняя
12.От здорового образа жизни	8,9	низкая
13.Наркотическая	7,1	низкая
14.Общая склонность	16,4	средняя

Исходя из результатов таблицы 3, можно сделать вывод о том, что у подростков выявлен низкая степень склонности к игровой зависимости (10,6), к компьютерной зависимости (10,8), к религиозной зависимости (8,4), к лекарственной зависимости (10,7), к зависимости от здорового образа жизни (8,9), к наркотической зависимости (7,1).

Также мы определили среднюю степень склонности к телевизионной зависимости (14,8), к любовной зависимости (17,4), к алкогольной зависимости (15,4), к пищевой зависимости (14,0), к межполовым отношениям зависимости (12,4), к трудовой зависимости (12,2), к никотиновой зависимости (13,7), к общей склонности к зависимости (16,4).

Для наглядности мы отразили результаты методики на диаграмме представленной на рисунке 1.

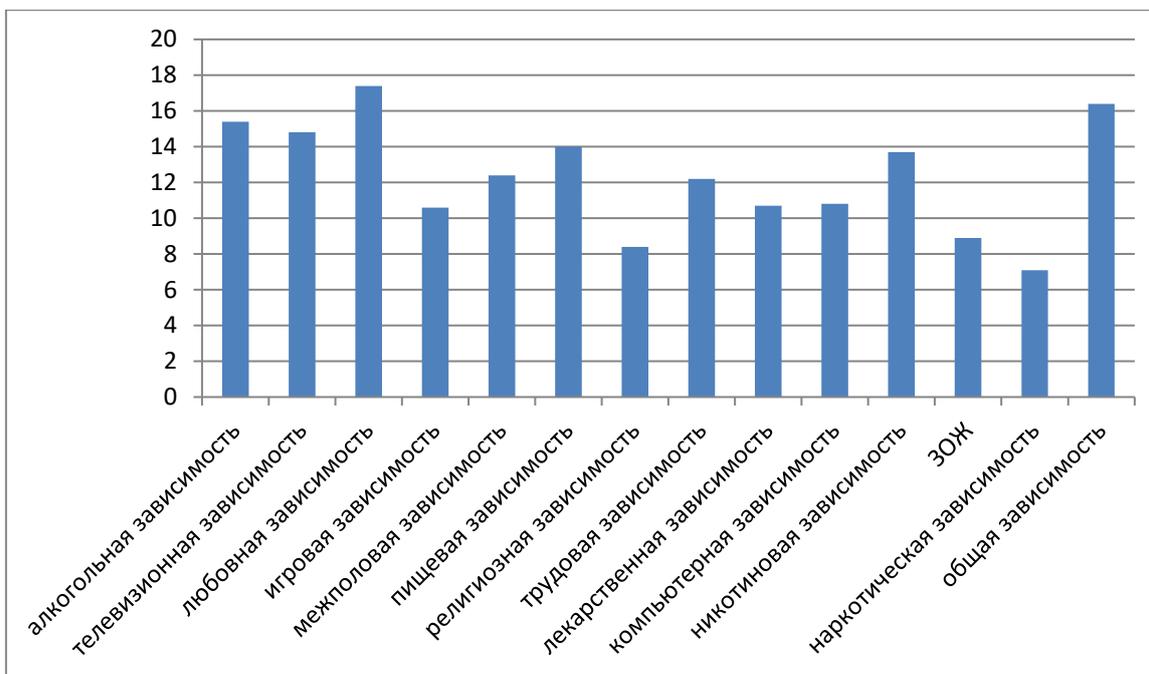


Рисунок 1 - Средние показатели склонности к зависимости подростков

Исходя из данных, приведенных на рисунке 1, можно сделать вывод о том, что наиболее распространенными зависимостями среди подростков оказались: любовная зависимость, зависимость от алкоголя, телевизионная зависимость и пищевая зависимость. Следует отметить, что для большинства респондентов характерна общая зависимость.

Таким образом, на основании данных, полученных в ходе экспериментального исследования можем сделать вывод о том, что учащиеся 8 класса характеризуются низкой и высокой степенью склонности к зависимому поведению. Отметим, что результаты диагностики являются ориентировочными и показывают общую склонность к той или иной зависимости.

С целью профилактики зависимого поведения среди подростков нами разработана программа, в основе которой лежит деятельность, направленная на профилактику вредных привычек среди подростков и ориентированная на формирование позитивных моральных и нравственных ценностей. Содержание данной программы мы представили в следующем параграфе.

## 2.3 Программа профилактики зависимого поведения подростков

С целью профилактики зависимого поведения среди подростков, нами была разработана программа, направленная на профилактику вредных привычек среди подростков и ориентирована на формирование позитивных моральных и нравственных ценностей, определяющих выбор здорового образа жизни, отрицательного отношения к пробе и приему психоактивных веществ, формирование стрессоустойчивых установок, позитивно-когнитивных оценок.

В связи с тем, что программа предусмотрена в рамках воспитательной работы, в ней задействованы все обучающиеся учащиеся 8-го класса.

Основанием для разработки программы явилось следующее программно - методическое обеспечение: В.А. Великородная, О.Е.Жиренко, Т.М. Кумицкая «Классные часы по гражданскому и правовому воспитанию» [9], Н.В. Высоцкая, Н.С. Толстоухова, Т.А Фолькович «Подростки 21 века психолого-педагогическая работа в кризисных ситуациях» [11], Е. Гедзь, Н. Середенко «Американская профилактическая программа Гила Ботвина «Тренинг жизненных навыков» [12], Е.А. Гринькова «Селфи – взгляд на историю культурного феномена»[13], А.Н. Сизанов, В.А. Хриптович «Модульный курс профилактики курения» [43],.

Задачи: 1) создавать условия для осознания и преодоления границ зависимого поведения среди подростков; 2) развивать способности самостоятельного принятия решений над задачами проблемности при решении жизненных ситуаций; 3) создавать условия для развития целостного представления о зависимости как негативном явлении.

Адресат программы: программа рассчитана на подростков 13-14 лет, имеющих высокий и средний уровни зависимого поведения.

Условия реализации: состав группы - 25 подростков в возрасте 13 - 14 лет, все они обучаются в восьмом классе.

Программа рассчитана на 16 занятий по 1 часу 30 минут. В реализации программы ответственными являются: социальный педагог, педагог - организатор, педагог - психолог. Занятия проводятся два раза в неделю в свободное от учебы время.

Этапы работы:

1-й этап. Исходное тестирование участников группы с целью выявления зависимостей у подростков и типичных способов взаимодействия.

2-й этап. Непосредственная работа над темами программы.

3-й этап. Получение обратной связи от подростков по результатам занятий.

Занятия по данной программе проводятся в разных формах:

- театрализованные занятия;
- игровые занятия;
- занятия- диалоги;
- занятия- фантазии;
- занятия- драматизации;
- занятия – практикум;
- занятия – тренинг и т.д.

Для каждого занятия создается соответствующая предметно-пространственная среда, подбирается оборудование.

Каждое занятие включает в себя следующие структурные компоненты:

1. Адаптационный компонент - предполагает проведение в начале каждого занятия упражнения разминки, направленные на снятие эмоциональной напряженности и способствующие физическому раскрепощению учащихся.

2. Целеполагающий компонент - предназначен для формирования и формулирования целей и задач занятия. Следует особое внимание обращать на формулировку целей и задач самими подростками, даже если они не всегда получаются удачными и содержательными. Это помогает

активизировать мотивацию учащихся, создает ощущение личностной причастности ко всему тому, что происходит на занятиях.

3. Конструктивно - практический компонент - содержит собственно обсуждение вопросов, ситуаций; используются игровые технологии, отрабатываются поведенческие навыки, происходит формирование личностной позиции учащихся по теме занятия через высказывания, формулирование собственных мнений.

4. Рефлексивный компонент - включает работу по оцениванию занятия, обсуждение, высказывание мнений.

5. Эмоционально - завершающий компонент - предполагает окончание каждого занятия упражнением, которое выбирают учащиеся. Данный компонент придает завершенность конкретному занятию и предполагает дальнейшую встречу учащихся.

Разделы работы:

Программа включает четыре раздела практической, творческой деятельности, цель которых профилактика зависимых состояний.

Представим краткое содержание каждого раздела.

1 раздел: Профилактика зависимых состояний.

Наркомания, алкоголизм, табакокурение, игромания: мифы и действительность» посвящен вопросам общей характеристики проблемы зависимости, раскрываются основные понятия, причины и последствия употребления психоактивных веществ и игровой зависимости.

Мозговой штурм, беседы, дискуссии, практика.

2 раздел: Профилактика сексуальных девиаций (ранние беспорядочные половые связи, предупреждение ранней беременности, болезней, передающихся половым путем).

Формирование осознанной позиции, расширение возможностей выбора альтернативных моделей сексуального поведения, актуализация представлений о полоролевой самоидентичности.

Упражнения, разыгрывание ситуаций, сценок, дискуссии, моделирование приемлемых ответов.

3 раздел: Формирование образа «Я» и позитивного самоотношения. Показать спектр ролей личности; дифференцировать свое «Я» и роли, роли и маски; поддержание позитивной самооценки.

Разыгрывание сюжетов, групповая дискуссия, игры, творческие упражнения.

4 раздел: Формирование осознанной потребности в здоровом образе жизни.

Тело как ценность; формирование бережного и позитивного отношения к собственному телу расширение опыта взаимодействия с телесным образом «Я». Научить подростков неагрессивно настаивать на своем.

Беседы, обсуждения, инсценирование, творческие задания.

Предполагаемый результат: сформированность у подростков целостного представления о зависимости как негативном явлении.

Для успешной реализации программы, нами были определены основные методы ее раскрытия:

- мозговой штурм;
- анализ конкретных историй жизни (случаев);
- групповая дискуссия;
- драматические представления;
- индивидуальные и групповые исследования;
- индивидуальные и групповые выступления;
- применение проектора с демонстрационными материалами;
- просмотр видеоматериалов;
- панельные дискуссии;

- ролевое моделирование ситуаций;
- лекции руководителя;
- беседа.
- творческие задания.

- Словесные методы: метод творческой беседы (предлагает введение учащихся в художественный образ путем специальной постановки вопроса, тактики ведения диалога); рассказ; групповой анализ личного опыта, обмен информацией и опытом, творческие задания.

- Наглядные методы: прямые (руководитель показывает способы действия) и косвенные (руководитель побуждает ребенка к самостоятельному действию).

- Метод моделирования ситуаций (предполагает создание вместе с детьми сюжетов-моделей, ситуаций-моделей, этюдов в которых они будут осваивать способы художественно-творческой деятельности).

- Практические методы: индивидуальные и групповые исследования рисование иллюстраций к художественному произведению, изображение героев, просмотр на видеозаписи демонстрационными материалами и последующее обсуждение; в играх инсценировках имеется возможность апробировать варианты решения конфликтных ситуаций; в ходе деловых и ролевых игр используются проектные задания и т.д.,

Формы контроля эффективности программы: эффективность программы определяется при сопоставлении результатов первичной и повторной диагностики склонности к зависимостям.

Полное содержание программы представлено в приложении Б.

Таким образом, вовлекая подростков в тренинговые занятия, мы рекомендуем:

— Постоянно демонстрировать учащимся, что они как личность являются более важным, чем все связанные с ним проблемы.

— При общении и взаимодействии с учащимся опираться на его сильные стороны.

— Позволить учащимся самим решать проблемы там, где это возможно.

— Не делать акцент на прошлом, так как это может породить у учащихся ощущений преследования.

— Создавать у учащихся установку: «Ты можешь это сделать!»

— Помнить, что каждый ребенок несет в себе огромную мудрость, постараться познать эту мудрость и использовать ее для взаимного духовного роста!

— Стать для учащихся источником новых знаний о мире и взаимоотношениях между людьми.

— Стремиться, чтобы манера общения располагала к диалогу, а не способствовала оборонительному поведению.

— Стремиться в каждый момент общения дополнять опыт учащихся позитивным видением мира!

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

В настоящее время проявляется повышенный интерес различных специалистов к проблеме зависимого (аддиктивного) поведения подростков.

Наметившаяся тенденция к омоложению контингента аддиктов доказывает необходимость поиска путей диагностики и профилактики аддиктивного поведения в условиях учреждений системы образования.

Анализ научно – психологических источников, посвященных вопросу зависимого (аддиктивного) поведения, дает основания сделать вывод о том, что зависимость есть некое общее определение, тогда как аддикция является именно деструктивным, патологическим явлением в зависимом поведении. То есть любая аддикция (или аддиктивное поведение) всегда будет являться зависимостью, но не любое зависимое поведение можно назвать аддиктивным. Так же анализ позволил нам провести классификацию зависимого поведения по разным группам: условия, причины (факторы), критерии, этапы формирования, ступени в развитии, свойства.

Изучение опыта отечественных исследователей позволяет прийти к выводу, что психологическими особенностями зависимой (аддиктивной) личности подростка является зависимость, которую можно преодолеть развитием конструктивной жизненной стратегии.

Превентивная психолого - педагогическая деятельность должна быть пролонгированной, комплексной и носить, прежде всего, комплементарный характер, обеспечивая устойчивость результатов превентивной помощи подросткам. Говоря о профилактике зависимого (аддиктивного) поведения, следует отметить, что она должна коснуться всех сфер жизни подростка: семьи, образовательной среды, общественной жизни в целом.

С целью изучения зависимого поведения подростков нами было организовано исследование на базе МБОУ «СОШ №1» г. Лесосибирска.

На основании данных полученных, в ходе экспериментального исследования, можем сделать вывод о том, что у учащихся 8 класса средние показатели склонности к зависимости характеризуются низкой и средней степенью склонности к зависимому поведению. Отметим, что результаты диагностики являются ориентировочными и показывают общую склонность

к той или иной зависимости. Наиболее распространенными зависимостями среди подростков оказались: любовная зависимость, зависимость от алкоголя, телевизионная зависимость и пищевая зависимость. Следует отметить, что для большинства респондентов характерна общая зависимость.

С целью профилактики зависимого поведения среди подростков нами разработана программа, в основе которой лежит деятельность, направленная на профилактику вредных привычек среди подростков и ориентированная на формирование позитивных моральных и нравственных ценностей. Данная программа рекомендована для работы в образовательном учреждении.

В результате применения модульной системы тренинговых занятий наиболее эффективным является включение занятий на самостоятельную и под руководством тренера организацию профилактических мероприятий, уход от запугивания и лекционной формы работы к методам интенсивного и интерактивного обучения и воздействия на аудиторию, включение разнообразных активных методов и заданий.

В ходе нашей работы цель была достигнута, задачи выполнены.

## **СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Акопов, А.Ю. Безумие здоровых в больном обществе / А.Ю.Акопов // Невский врачебный вестник. - 2015. - №5. - С. 12-14.

2. Боев, И.В. Психологическая диагностика девиантного поведения у подростков / И.В. Боев, О.А. Ахвердова. - Ставрополь: Изд-во СГУ, 2001, - 383 с.
3. Бойков, А.Е. Актуализация разработки образовательной модели профилактики зависимого поведения детей и подростков [Электронный ресурс]/ А.Е. Бойков, Н.Н. Плахов // Молодой ученый. - 2014. - № 5. - С. 7-9. - Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/64/10297/>
4. Братусь, Б.С. Аномалия личности / Б.С. Братусь. - Москва: Мысль, 2013. - 304 с.
5. Борнштейн, Р. Склонность к различным аддикциям в современной семье [Электронный ресурс] / Р. Борнштейн // Социальная психология и общество. - 2011. - № 4 - Режим доступа: [psyjournals.ru/social\\_psy/2011/n4/48518\\_full.shtml](http://psyjournals.ru/social_psy/2011/n4/48518_full.shtml)
6. Бэндлер Р. Руководство по изменению личности / Ричард Бэндлер. - Москва: Эксмо, 2013. - 208 с.
7. Васильева, Е.В. Первичная профилактика аддиктивного поведения подростков как ведущее направление в работе социального педагога [Электронный ресурс]/ Е.В. Васильева. - Режим доступа: [tsutmb.ru/nauka/internet-konferencii/2016/lich-i-prof-razviti-ped/...](http://tsutmb.ru/nauka/internet-konferencii/2016/lich-i-prof-razviti-ped/...)
8. Велиева С.В. Первичная профилактика аддиктивного поведения у подростков: организационно-психологические подходы / С.В. Велиева // Вестник психиатрии и психологии Чувашии. - 2015. - Т. 11 № 4. - С. 107-123.
9. Великородная, В.А. Классные часы по гражданскому и правовому воспитанию / В. А. Великородная, О.Е. Жиренко, Т. М. Кумицкая. - Москва: ВАКО, 2016. - с.6, 9, 26
10. Вёрмсер, Л. Компульсивность и конфликт. Различие между описанием и объяснением при лечении аддиктивного поведения: Психология

и лечение зависимого поведения / Л. Вёрмсер // Пер. с англ. Р.Р. Муртазина под редакцией А.Ф. Ускова. - Москва: «Класс», 2014. - 240 с.

11. Высоцкая, Н.В. Подростки 21 века психолого-педагогическая работа в кризисных ситуациях / Н.В. Высоцкая, Н.С. Толстоухова, Т.А. Фолькович. - Москва: ВАКО, 2017. - С. 53, 85, 225.

12. Гедзь, Е. Профилактика девиантного поведения подростков [Электронный ресурс] / Е. Гедзь, Н. Середенко. - Режим доступа: [psy.1september.ru/article.php?ID...](http://psy.1september.ru/article.php?ID...)

13. Гринькова, Е.А. Селфи - взгляд на историю культурного феномена [Электронный ресурс]/ Е.А. Гринькова // Современные научные исследования и инновации, - 2015. - №1. - Режим доступа: <http://web.snauka.ru/issues/2015/01/40930>

14. Гриффитс, М. Избыточное применение Интернета: онлайнное аддиктивное поведение [Электронный ресурс] / М. Гриффитс // Тезисы дистантных зарубежных участников симпозиума «Интернет-зависимость: психологическая природа и динамика развития». – Режим доступа: <http://www.psy.msu.ru/science/conference/internet/2009/theses.html>.

15. Гоголева, А.В. Аддиктивное поведение и его профилактика / А.В. Гоголева. - Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2013. - 240 с.

16. Даль, В.И. Толковый словарь живого великорусского языка / В.И. Даль. - Москва: Астрель, 2001. - 983 с.

17. Даулинг, С. Психология и лечение зависимого поведения / Даулинг С. // Пер. с англ. Р.Р. Муртазина под редакцией А.Ф. Ускова. - Москва: Независимая фирма «Класс», 2015. - 240 с.

18. Дмитриев, М.Г. Психолого-педагогическая диагностика делинквентного поведения у трудных подростков / М.Г. Дмитриев, В.Г. Белов, Ю.А. Парфенов. - Санкт - Петербург, 2014.

19. Дмитриева, Н.В. Психология аддиктивного поведения / Н.В. Дмитриева, Д.В. Четвериков. - Новосибирск, 2012.

20. Додс, Л.М. Психическая беспомощность и психология аддикции / Л.М.Додс // Психология и лечение зависимого поведения / Пер. с англ. Р.Р. Муртазина под редакцией А.Ф. Ускова. - Москва: Независимая фирма «Класс», 2010. - С. 151-164.
21. Дубровина, Д.А. Отклоняющееся поведение подростков как следствие социальной дезадаптации / Д.А. Дубровина // Путь науки. - 2014. - №8. - С. 201-202.
22. Занина, Л. В. Профилактика зависимостей подростков в вопросах и ответах: Практическое пособие для родителей и педагогов / Л.В. Занина, Д.В. Воронцов, В.И. Савченко, А.В. Гаврилова. - Москва: Кредо, 2015.
23. Змановская, Е.В. Девиантология: (Психология отклоняющегося поведения) / Е.В. Змановская. - Москва: Академия, 2014. - 288 с.
24. Кириллова, Т.В. Жизнеспособность личности как основа первичной профилактики зависимого поведения / Т.В. Кириллова, Е.Г. Шубникова // Вестник ЧГПУ им. И.Я. Яковлева. - 2012. - № 1. Ч. 2. - С. 79-83.
25. Кон, И.С. Психология старшеклассника / И.С. Кон.. - Санкт - Петербург: Питер, 2006. - 327 с.
26. Короленко, Ц.П. Психосоциальная аддиктология / Ц. П. Короленко, Н. В. Дмитриева. - Новосибирск: Олсиб, 2014. - 251 с.
27. Короленко, Ц.П. Семь путей к катастрофе / Ц.П. Короленко, Т.А. Донских. - Новосибирск, 2014. - 450 с.
28. Кордуэлл, М. Психология. А - Я: Словарь-справочник / М. Кордуэлл / Пер. с англ. К.С. Ткаченко. - Москва: ФАИР-ПРЕСС, 2015. - 448 с.
29. Кулаков, С.А. Диагностика и психотерапия аддиктивного поведения у подростков: учеб.-метод. пособ. / С.А. Кулаков. - Москва: Смысл, 1998. - 195 с.

30. Курек, Н.С. Нарушения психической активности и злоупотребление психоактивными веществами в подростковом возрасте / Н.С. Курек. - Санкт - Петербург: Алетейя, 2014. - 225 с.
31. Лакреева, А.В. Склонность к риску как фактор девиантного поведения подростков [Электронный ресурс]/ А.В. Лакреева, Л.В. Варуха // Научно-методический электронный журнал «Концепт». - 2016. - Т. 24. - С. 141-146. - Режим досиупа: <http://e-koncept.ru/2016/56427.htm>.
32. Леонова, Л.Г. Вопросы профилактики аддиктивного поведения в подростковом возрасте / Л.Г. Леонова, Н.Л. Бочкарева. - Новосибирск: НМИ, 2018. - 48 с.
33. Личко, А.Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков /А.Е. Личко. - Санкт - Петербург, 2015.
34. Лозовая, Г.В. Тест на зависимость (аддикцию). Методика диагностики склонности к 13 видам зависимостей [Электронный ресурс]/ Г.В. Лозовая. Режим доступа: <http://psycabi.net/testy/485-test-na-zavisimost-addiktsiyu-metodika-diagnostiki-sklonnosti-k-13-vidam-zavisimostej-lozovaya-g-v>.
35. Марлатт, Г.А. Аддиктивное поведение: этиология и лечение / Г.А. Марлатт, Дж. С. Баер, Д.М. Донован, Д.Р. Кивлахан // Ежегодный обзор психологии. -1988. - V. 39. P. - С. 223-252.
36. Меерс, Д.Р. Аддиктивное поведение глазами детского аналитика / Д.Р. Меерс // Психология и лечение зависимого поведения/ Пер. с англ. Р.Р. Муртазина под редакцией А.Ф. Ускова. - Москва: «Класс», 2010. - 170 с.
37. Менделевич, В.Д. Руководство по аддиктологии / В.Д. Менделевич. - Санкт - Петербург: Речь, 2017. - 768 с.
38. Менделевич, В.Д. Психология девиантного поведения / В.Д. Менделевич. - Москва: МЕДпресс, 2013. - 432 с.
39. Николаева, А.Е. Особенности аддиктивного поведения подростков [Электронный ресурс]/ А.Е. Николаева // Молодой ученый. -

2017. - №13. - С. 585-587. - Режим доступа:  
<https://moluch.ru/archive/147/41327/>

40. Овчарова, Р.В. Практическая психология образования: учеб. пособие для студ. психол. фак. ун - тов/ Р.В. Овчарова. - Москва: Академия, 2013.

41. Овчарова, Р.В. Справочная книга социального педагога / Р.В. Овчарова. - Москва: СК «Сфера», 2013. - 152 с.

42. Петрова, Е.Ю. Школьная дезадаптация и педагогические условия ее преодоление / Е.Ю. Петрова // Вестник ТГПУ. - 2012. - С. 166 -169.

43. Сизанов, А.Н. Модульный курс профилактики курения / А.Н. Сизанов, В.А. Хриптович. - Москва: ВАКО, 2016. - С.44- 130.

44. Симатова, О.Б. Система профилактики зависимого поведения подростков в условиях школы / О.Б.Симатова. - Чита: ЗабГГПУ, 2016. - 210 с.

45. Сирота, Н.А. Копинг - поведение в подростковом возрасте и профилактика его аддиктивного варианта [Электронный ресурс] / Н.А. Сирота // Аддиктивное поведение: профилактика и реабилитация. - Режим доступа:[http://psyjournals.ru/addictive\\_behavior/issue/46016\\_full.shtml](http://psyjournals.ru/addictive_behavior/issue/46016_full.shtml)

46. Словарь современного английского языка/ Издательство «Пирсон образование». Под редакцией П. Лонгман. - 2014. - 2224с.

47. Словарь современной американской психиатрической терминологии с ее отличиями от принятой в России / Обозрение психиатрии и психологии имени П.М. Бехтерева. Под редакцией Личко А. - 2012. - С. 63-84.

48. Соловьев, А.В. Актуальные проблемы формирования здоровья школьников / А.В. Соловьев, Л.П. Макарова, Л.И. Сыромятникова // Молодой ученый. - 2013. -№12. -С.494-496.

49. Соловьева, С.Л. Аддиктивное поведение как способ компенсации эмоционального дефицита [Электронный ресурс] / С.Л. Соловьева //

Медицинская психология в России: электронный научный журнал. - 2014. - № 1. - Режим доступа: <http://medpsy.ru>.

50. Станкевич, П.В. Стратегия подготовки магистров по превентологии (профилактике социальных отклонений) / П.В. Станкевич, Л.П. Макарова, М.С. Матусевич // Молодой ученый. -2013. -№10. -С.534-536.

51. Фурманов, И.А. Профилактика нарушений поведений в учреждениях образования / И.А. Фурманов, А.Н. Сизанов, В.А. Хриптович. - Санкт - Петербург: Речь, 2016. - 240 с.

Приложение А

**Комплекс методик для изучения зависимого поведения подростков**

- 1) «Методика диагностики потребности в поисках ощущений» (автор М. Цукерман).

Вашему вниманию предлагается ряд утверждений, которые объединены в пары. Из каждой пары вам необходимо выбрать одно, которое наиболее характерно для вас, и отметить его

### Тестовое задание

1. а) Я бы предпочел работу, требующую многочисленных разъездов, путешествий.  
б) Я бы предпочел работать на одном месте.
2. а) Меня взбадривает свежий, прохладный день.  
б) В прохладный день я не могу дождаться, когда попаду домой.
3. а) Мне не нравятся все телесные запахи.  
б) Мне нравятся некоторые телесные запахи.
4. а) Мне не хотелось бы попробовать какой-нибудь наркотик, который мог бы оказать на меня незнакомое воздействие.  
б) Я бы попробовал какой-нибудь из незнакомых наркотиков, вызывающих галлюцинации.
5. а) Я бы предпочел жить в идеальном обществе, где каждый безопасен, надежен и счастлив.  
б) Я бы предпочел жить в неопределенные, смутные дни нашей истории.
6. а) Я не могу вынести езду с человеком, который любит скорость.  
б) Иногда я люблю ездить на машине очень быстро, так как нахожу это возбуждающим.
7. а) Если бы я был продавцом-коммивояжером, то предпочел бы твердый оклад, а не сдельную зарплату с риском заработать мало или ничего.  
б) Если бы я был продавцом-коммивояжером, то я бы предпочел работать сдельно, так как у меня была бы возможность заработать больше, чем сидя на окладе.
8. а) Я не люблю спорить с людьми, чьи воззрения резко отличаются от моих, поскольку такие споры всегда неразрешимы.  
б) Я считаю, что люди, которые не согласны с моим воззрением, больше стимулируют, чем люди, которые согласны со мной.
9. а) Большинство людей тратят в целом слишком много денег на страхование.  
б) Страхование – это то, без чего не мог бы позволить себе обойтись ни один человек.
10. а) Я бы не хотел оказаться загипнотизированным.  
б) Я бы хотел попробовать оказаться загипнотизированным.
11. а) Наиболее важная цель в жизни – жить на полную катушку и взять от нее столько, сколько возможно.  
б) Наиболее важная цель в жизни – обрести спокойствие и счастье.
12. а) В холодную воду я вхожу постепенно, дав себе время привыкнуть к ней.  
б) Я люблю сразу нырнуть или прыгнуть в море или холодный бассейн.
13. а) В большинстве видов современной музыки мне не нравятся беспорядочность и дисгармоничность.  
б) Я люблю слушать новые и необычные виды музыки.
14. а) Худший социальный недостаток – быть грубым, невоспитанным человеком.  
б) Худший социальный недостаток – быть скучным человеком, занудой.
15. а) Я предпочитаю эмоционально выразительных людей, даже если они немного неуравновешенны.  
б) Я предпочитаю больше людей спокойных, даже «отрегулированных».
16. а) У людей, едущих на мотоциклах, должно быть, есть какая-то неосознаваемая потребность причинить себе боль, вред.  
б) Мне бы понравилось водить мотоцикл или ездить на нем.

Спасибо за ваши ответы!

2) «Методика диагностики склонности к 13 видам зависимостей» (Г.В. Лозовая).

Тестовый материал.

1. Время от времени мне очень хочется выпить, чтобы расслабиться
2. В свое свободное время я чаще всего смотрю телевизор.
3. Я считаю, что одиночество – это самое страшное в жизни
4. Я – человек азартный и люблю азартные игры.
5. Межполовые отношения – это самое большое удовольствие в жизни.
6. Я довольно часто ем не от голода, а для получения удовольствия.
7. Я соблюдаю религиозные ритуалы.
8. Я все время думаю о работе, о том, как сделать ее лучше
9. Я довольно часто принимаю лекарства
10. Я провожу очень много времени за компьютером
11. Не представляю свою жизнь без сигарет
12. Я активно интересуюсь проблемами здоровья
13. Я пробовал наркотические вещества
14. Мне тяжело бороться со своими привычками
15. Иногда я не помню произошедшего во время опьянения
16. Я могу долго щелкать пультом в поисках чего нить интересного по телевизору
17. Главное чтобы любимый человек всегда был рядом
18. Время от времени я посещаю игровые автоматы
19. Я не думаю о межполовых отношениях только когда я сплю
20. Я постоянно думаю о еде, представляю себе разные вкусы
21. Я довольно активный член религиозной общины
22. Я не умею отдыхать, чувствую себя плохо во время выходных
23. Лекарства – самый простой способ улучшить самочувствие
24. Компьютер – это реальная возможность жить полной жизнью
25. Сигареты всегда со мной
26. На поддержание здоровья не жалею ни сил, ни денег, ни времени
27. Попробовать наркотик – это получить интересный жизненный урок
28. Я считаю, что каждый человек от чего то зависим
29. Бывает что я чуть чуть перебираю когда выпиваю
30. Телевизор включен большее время моего пребывания дома
31. Когда я не вместе с любимым человеком, я постоянно думаю о нем
32. Игра дает самые острые ощущения в жизни
33. Я готов идти на "случайные связи", ведь воздержание для меня крайне тяжело.
34. Если кушанье очень вкусное то я не удержусь от добавки
35. Считаю что религия – единственное что может спасти мир.
36. Близкие часто жалуются, что я постоянно работаю
37. В моем доме много медицинских и подобных препаратов
38. Иногда, сидя у компьютера я забываю поесть или о каких то делах
39. Сигарета это самый простой способ расслабиться
40. Я читаю медицинские журналы и газеты, смотрю передачи о здоровье
41. Наркотик дает самые сильные ощущения из всех возможных
42. Привычка – вторая натура, и избавиться от нее глупо
43. Алкоголь в нашей жизни – основное средство расслабления и повышения настроения
44. Если сломался телевизор, то я не буду знать чем себя развлечь вечером
45. Быть покинутым любимым человеком – самое большое несчастье, которое может произойти
46. Я понимаю азартных игроков, которые могут в одну ночь выиграть состояние а в другую проиграть два.
47. Самое страшное это получить физическое увечье, которое сделает невозможным удовлетворить партнера в постели.

48. При походе в магазин не могу удержаться что бы не купить что нить вкусенькое
49. Самое главное в жизни – жить наполненной религиозной жизнью
50. Мера ценности человека заключается в том, на сколько он отдает себя работе
51. Я довольно часто принимаю лекарства
52. "Виртуальная реальность" более интересна чем обычная жизнь
53. Я ежедневно курю
54. Я стараюсь неотступно соблюдать правила здорового образа жизни
55. Иногда я употребляю средства, считающиеся наркотическими
56. Человек – существо слабое, нужно быть терпимым к его вредным привычкам
57. Мне нравится выпить и повеселиться в веселой компании
58. В наше время почти все можно узнать из телевизора
59. Любить и быть любимым это главное в жизни
60. Игра – это реальный шанс сорвать куш, выиграть много денег
61. Межполовые отношения – это лучшее времяпровождение
62. Я очень люблю готовить и делаю это так часто, как могу
63. Я часто посещаю религиозные заведения
64. Я считаю, что человек должен работать на совесть, ведь деньги это не главное
65. Когда я нервничаю, я предпочитаю принять успокоительное
66. Если бы я мог то все время занимался бы компьютером
67. Я – курильщик со стажем
68. Я беспокоюсь за здоровье близких, стараюсь привлечь их к здоровому образу жизни
69. По интенсивности ощущений наркотик не может сравниться ни с чем
70. Глупо пытаться показать свою силу воли и отказаться от различных радостей жизни.

Приложение Б

## **Программа профилактики зависимого поведения у подростков**

Пояснительная записка

«Современная жизнь настолько динамична, сложна и противоречива, что человеку постоянно приходится преодолевать разного рода препятствия, приспосабливаться к ситуациям, находить наиболее успешные выходы из трудностей. В этой связи индивидууму необходимо использовать все возможные ресурсы для того, чтобы оставаться адаптивным и чувствовать себя относительно безопасно. Способы взаимодействия человека с различными трудными ситуациями проявляются либо в форме психологической защиты, либо в виде конструктивной активности личности, направленной на разрешение проблемы (копинг-поведения). Основное отличие копинг-поведения от механизмов психологической защиты и их использования индивидом – это сознательность, выбор и изменение в зависимости от ситуации» - [44]

Программа ориентирует на развитие новых компетенций у подростков: способности к самоанализу; умению понять и принять свои индивидуальные физические, личностные и духовные особенности; поддерживаться адекватной самооценки; умению и готовности понять и принять индивидуальные (физические, социальные и духовные) особенности окружающих, определять разрушительные и созидательные формы взаимодействия и отношений с ними; владению способами определения степени опасности и противостояния разрушительному воздействию и вовлечению в зависимые отношения и связи.

Использование данной программы позволяет стимулировать психологическую устойчивость личности к аддикциям. Подросткам предоставляется возможность «здесь и теперь» попытаться преодолеть актуальные для них жизненные проблемы, а также освоить эффективные способы их разрешения в будущем.

Программа основана на принципах: аксиологичности, многоаспектности, дифференцированности, последовательности, систематичности.

Включает виды работы: задания предполагаемые просветительскую работу в форме лекториев (по индивидуальному запросу, по плану специалиста, по типичным возрастным проблемам). Подобная деятельность позволяет раскрыть ряд вопросов, касающихся актуальных тем, проблем социальной, правовой и медицинской направленности.

Программа включает цикл взаимосвязанных, логически выстроенных занятий, цель которых состоит в способности адекватных и эффективных навыков общения; формирование ценностных ориентаций и социальных навыков, которые позволяют адаптироваться в условиях коллектива класса и школы; предоставление подросткам возможности осознать важность приобретения ими социальных навыков; формирование осознанной позиции; расширение возможностей выбора альтернативных моделей сексуального поведения; актуализация представлений о полоролевой самоидентичности.

Цель программы: осознание и преодоление границ зависимого поведения среди подростков, развитие способности самостоятельного принятия решений над задачами проблемности при решении жизненных ситуаций, создание условий для развития целостного представления о зависимости как негативном явлении.

Адрес программы: программа рассчитана на подростков с зависимым поведением.

Условия реализации: программа проводится в групповой форме (тренинг), наполнение группы – учащиеся в возрасте 13-14 лет.

Занятие проводится один раз в неделю, с максимальным объемом образовательной нагрузки: 1 час 30 мин.

Предполагаемый результат:

- повышение способности школьников к самопознанию, самоанализу и самоконтролю;
- реализация личностного потенциала подростков;

- осознание подростками ценности и уникальности собственной личности;

- формирование установок на здоровый образ жизни;

- повышение уровня сплоченности классного коллектива.

Структура программы. Программа состоит из четырех разделов:

1. Профилактика зависимых состояний.
2. Профилактика сексуальных девиаций (ранние беспорядочные половые связи, предупреждение ранней беременности, болезней, передающихся половым путем).
3. Формирование образа «Я» и позитивного самоотношения.
4. Формирование осознанной потребности в здоровом образе жизни.

#### Тематическое планирование

Разделы	Модули	Содержание	Задачи	Кол-во занятий
---------	--------	------------	--------	----------------

Профилактика зависимых состояний	«Привычки и здоровье» 1. Вступительное	1. принципы работы в группе.	1. информировать участников группы о содержании работы, задачах, групповых нормах, обозначить продолжительность занятий.	1
	2. «Не оступись перед тобой пропасть»	2. Виды наркотиков, алкоголизма (пивной алкоголизм). Мифы и реальность – влияние на подростковый организм. Причины употребления. Мода на наркотики, пиво.	2. предоставить подросткам необходимую информацию для преодоления общепринятых мифов и неправильного понимания значения психоактивных веществ (алкоголь, наркомания, токсикомания).	1
	3. «Я умею говорить нет»	3. Исследование проблемы: табакакурение, марихуана – мифы и реальность. Причины пристрастия. Мода на сигареты и молодежная субкультура. «Женщина и сигарета». «Как бросить курить».	3. Описать процесс превращения человека в зависимого от табака, марихуаны. Научить отстаивать собственные позиции и сопротивляться давлению социальной среды.	1
	4. Гэмблинг – игровая зависимость	4. Гэмблинг – зависимость от азартных игр, в том числе от компьютерных игр. Общие признаки компьютерной игромании. Синдром зависимости. Особенности поведения человека, зависимого от компьютерных игр.	4. Сделать «прививку» подросткам против развития рискованного игрового поведения. Обеспечить информацией о проблемах игровой зависимости и ее влияния на личность.	1

Профилактика сексуальных девиаций	1. Взаимоотношение полов.	1. Отношения между мальчиками и девочками. Чувства (стеснительность, Боязнь, низкая самооценка и т.д).	1. Научить подростков социальным навыкам, необходимым для взаимоотношений со сверстниками, умению познакомиться с понравившимся человеком.	1
	2. Модели сексуального поведения.	2. Провокация насилия. Модели сексуального поведения.	2. Обсуждение причин, моделей последствий сексуального поведения. Формирование адекватного отношения подростков к вопросам гигиены сексуального поведения.	1
	3. Конфликт.	3. Почему мы конфликтуем? - Как вести себя в конфликте?	3. Развитие навыков общения в конфликтных ситуациях. Дать представление о конфликтах. Выявить основные причины конфликта. Познакомить со способами разрешения конфликта.	1
	4. Проблемы полоролевой идентичности.	4. Аспекты проблемы унисекса. Механизмы самоидентичности.	4. Обсуждение структуры полоролевой идентификации.	1

Формирование образа «Я»	1.Реклама.	1.Цели рекламы, приемы рекламы, альтернативные способы реагирования на рекламу.	1.Повысить осознание подростками приемов, которые используются рекламой для манипулирования поведением покупателей и научиться им сопротивляться этим приемам.	1
	2.Самооценка.	2.Селфи – зависимость? Способы поддержания позитивной самооценки. Селфи – зависимость – психическое заболевание или поведенческая аддикция.	2.Поддержание позитивной самооценки. Моделирование своего образа «Я» в будущем. Помочь в осознании возможности формирования позитивной самооценки. Показать негативное влияние селфи на позитивную самооценку.	1
	3. «Не иди вслепую по минному полю».	3.Навыки вербального и невербального неагрессивного настаивания на своем. Принятие решений.	3.Научить подростков неагрессивно настаивать на своем. Познакомить с понятием «неуверенное поведение» и способы его преодоления. Сформировать представление об уверенном человеке и объяснить, как быть уверенном в самом себе.	1
	4.«Я и мои социальные роли»	4.Изменение своего поведения. Применение новых форм поведения. Формирование навыка эмпатии.	4.Показать спектр ролей личности. Дифференцировать свое «Я» и роли, роли и маски. Формирование навыков преодоления эгоцентризма, определение дистанции и статусных отношений в конфликтных межличностных ситуациях.	1

Формирование осознанной потребности в здоровом образе жизни	1. «Я и мое тело»	1.Варианты изменения телесного облика. Моделирование ситуации изменения образа тела. Актуализация выбора индивидуального решения.	1. Расширение опыта взаимодействия с телесным образом «Я» (макияж, татуировки, пирсинг и т.д.).	1
	2.»Я и мое тело»	2.варианты отношения к телу. Моделирование репрезентации образа тела.	2.показать тело как ценность. Формирование бережного и позитивного отношения к собственному телу.	1
	3.Суицид.	3.1 «Смысл жизни», 3.2 «Мужество быть», 3.3 «Умей ценить жить».	3.Формирование у подростков системы жизненных ценностей, осмысление жизни как главной ценности. Профилактика «антивитальных переживаний», где нет еще четкого представления о собственной смерти, а имеется лишь отрицание жизни.	1
	4.Заключительное.	4.Обратная связь от участников группы. Позитивная атмосфера прощания.	4. Подведение итогов групповой работы.	1