

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Саратовский национальный исследовательский  
государственный университет имени Н.Г. Чернышевского»

Балашовский институт (филиал)

Кафедра безопасности жизнедеятельности

## **Профилактика аддиктивного поведения у подростков**

### **АВТОРЕФЕРАТ ДИПЛОМНОЙ РАБОТЫ**

Студента 6 курса 61 группы  
специальности 050104 «Безопасность жизнедеятельности»,  
факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности  
Эминова Рамиса Руслановича

Научный руководитель  
доцент кафедры безопасности  
жизнедеятельности, кандидат социологических  
наук, доцент

\_\_\_\_\_ Е.А. Цыглакова  
дата, подпись

Заведующий кафедрой  
безопасности жизнедеятельности,  
кандидат медицинских наук, доцент

\_\_\_\_\_ Н.В. Тимушкина  
дата, подпись

Балашов 2016

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

**Актуальность исследования.** Аддиктивное поведение – это нарушение поведения, возникающее в результате злоупотребления различными веществами, которые изменяют психическое состояние человека, к ним относятся алкоголь и табак, до того момента, когда фиксируется факт психической и физической зависимости.

В основе подросткового аддиктивного поведения находится стремление к новым и необычным ощущениям. Сегодня возрастает количество подростков, склонных к зависимости от различных видов аддиктивного поведения.

В конце 20-го начале 21 веков злоупотребление наркотиками, алкоголем и другими психоактивными веществами приняло эпидемический характер. Массовое влияние СМИ, транслирующее низкопробную информацию, приводит к растлению значительной части учащейся молодежи, способствует формированию пассивного потребительского образа жизни, цинизма, бездуховности, и, как результат, приводящее к таким негативным явлениям, как алкоголизм, табакокурение, наркомания.

На сегодняшний день наркомания является одной из острейших проблем современного российского общества. В связи данным фактом встает острая необходимость решительных и активных действий в организации профилактической работы, особенно среди подрастающего поколения в отношении употребления психоактивных веществ. Значительная роль в данном плане должна отводиться системе образования.

**Цель исследования:** разработка рекомендаций, направленных на профилактику аддиктивного поведения подростков.

**Объект исследования:** аддиктивное поведение подростков.

**Предмет исследования:** профилактика аддиктивного поведения у подростков.

### **Задачи исследования:**

1. Проанализировать особенности подросткового возраста, влияющие на формирование аддиктивного поведения.
2. Провести исследование, направленное на оценку склонности подростков к аддиктивному поведению анкетирование и определение отрицательного либо одобрительного отношения к употреблению психоактивных веществ.
3. Разработать рекомендации по их профилактике аддиктивного поведения у подростков.

**Методы исследования:** анализ литературы по теме исследования, анкетирование, тестирование, обобщение, методы математической обработки.

**Структура работы:** работа состоит из введения, 2-х глав, выводов по главам, заключения, списка используемых источников, приложений.

**Во введении** обосновывается актуальность темы исследования, формулируются объект, предмет, цель и задачи исследования, определяются методы исследования.

Первая глава «**Теоретический анализ проблем аддиктивного поведения**» состоит из трех параграфов.

В первом параграфе «**Аддиктивное поведение и его виды**» автор, опираясь на исследования российских ученых: Е.П. Ильина, Л.Г. Леоновой и Н.Л. Бочкаревой, пытается уточнить понятие «аддиктивное поведение» и приходит к выводу, что аддиктивное поведение – это один из видов девиантного поведения с фиксированием устойчивой зависимости в стремлении к уходу от реальности путем искусственного изменения своего психического состояния. Это осуществляется посредством приема некоторых веществ или постоянной фиксации внимания на определенных видах деятельности с целью развития и поддержания интенсивных эмоций.

Следует отметить, что избрание аддиктивной формы поведения зачастую обусловлено встречающимися на жизненном пути трудностями в

приспособлении к сложным и проблемным жизненным ситуациям, таким как непростые социально-экономические условия, крушение идеалов и разочарования, разнообразные конфликтные ситуации, непонимание близких. Жизненные реалии таковы, что стремление к психологическому и физическому комфорту не всегда возможно. Современному человеку, и, тем более, подростку приходится сталкиваться с все большими трудностями и достаточно быстро принимать решения. Поэтому возрастает нагрузка на адаптационные системы организма.

Автор отмечает следующие особенности аддиктивной личности:

- пониженная переносимость трудностей повседневной жизни наряду с хорошей переносимостью кризисных ситуаций;
- скрытый комплекс неполноценности, который сочетается с внешне проявляемым превосходством;
- внешняя социабельность, сочетаемая со страхом перед стойкими эмоциональными контактами;
- стремление говорить неправду;
- стремление обвинять других, зная, что они невиновны;
- стремление уходить от ответственности в принятии решений;
- стереотипность, повторяемость поведения;
- зависимость;
- тревожность.

Во втором параграфе **«Формирование аддиктивного поведения подростков»** автором отмечается, что подростковый период – достаточно эмоционально глубокий возраст жизни человека, сопровождающийся выраженными негативными особенностями возрастного кризиса, когда нередко наблюдается отклоняющееся поведение, возникающее под воздействием самых разнообразных причин.

Подростковому комплексу очень часто присущи беспокойство, тревога, склонность подростка к сильным колебаниям настроения, меланхолия, импульсивность, негативизм, конфликтность и противоречивость чувств,

агрессивность. Подростковый возраст нередко характеризуется перепадами, настроения, категоричностью высказываний и суждений, желанием быть признанным и оцененным, показной бравадой и независимостью, борьбой с авторитетами и обожествлением кумиров. Вместе с преданностью и самопожертвованием, данному возрасту может быть свойственна эгоистичность. Проявление грубости и бесцеремонности к другим людям соседствует с невероятной собственной ранимостью, колебаниями ожиданий от сияющего оптимизма к самому мрачному пессимизму

Выделяют следующие мотивации приема психоактивных веществ подростками:

- желание быть принятым в группу (конформизм);
- гедонизм (желание получать удовольствие, которое становится целью жизни);
- любопытство.

Стоит отметить, что чем сильнее эмоциональный фон, тем быстрее и легче формируется зависимость. Аддиктивная реакция формируется как субъективная фиксация на том, что человек считает для себя безопасным, доставляющим удовольствие и успокаивающим. Стремясь быстрее достичь удовольствия, личность сама себя загоняет в капкан, не смотря на то, что имеет представление о вредных последствиях. Для аддиктивного подростка мир может являться тюремной камерой, он будет стремиться уйти от проблем самым доступным и легким для него способом, уклоняясь от ответственности.

В третьем параграфе **«Особенности профилактики аддиктивного поведения»** автор отмечает тот факт, что для эффективности профилактики аддиктивного поведения, необходимо как можно раньше ее начать. В связи с этим, большое внимание стоит уделять первичной профилактике, т.е. превентивным мерам по предупреждению возникновения зависимого поведения. Первичная профилактика состоит из следующих этапов:

- диагностический этап заключается в выявление детей, личностные особенности которых могут свидетельствовать о возможности аддиктивного поведения с помощью метода наблюдения и других психологических методик. Для того чтобы уточнить состав группы риска применяется сбор информации о моделях поведения подростков, составе семьи, интересах подростка у педагогов. Наблюдение за подростком способствует выявлению в их речи негативных высказываний о себе, обвинений окружающих, отсутствия личного мнения и интересов;

- информационный этап включает в себя распространение среди подростков информации о вредных привычках, сексуальном поведении, методах борьбы со стрессом, технологиях конструктивного общения;

- целью коррекционного этапа является исправление негативных привычек и взглядов, формирование конструктивного подхода к жизненным трудностям, обучение навыкам работы над собой, эффективного общения.

Целью вторичной профилактики аддиктивного поведения является выявление и лечение людей с ранними стадиями аддикции, Третичная профилактика направлена на социализацию излеченных от зависимостей личностей.

Говоря о профилактике аддиктивного поведения, следует отметить, что она должна коснуться всех сфер жизни подростка: семьи, образовательной среды, общественной жизни в целом.

Вторая глава **«Исследование уровня склонности подростков к аддиктивному поведению»** состоит из двух параграфов.

В первом параграфе **«Организация и результаты исследования»** отражены результаты эмпирического исследования, которое проводилось на базе МОУ СОШ № 12 в 2014-2015 учебном году. В нем принимали участие учащиеся 9-го класса в возрасте 15-16 лет (9 девушек и 13 юношей).

Для снятия излишнего эмоционального напряжения в классе и знакомства автором применялось упражнение «Баранья голова». С целью выявления склонности к зависимому поведению и химической зависимости

нами применялась методика «Экспресс-диагностики химической зависимости у подростков» (А.Е. Личко, И.Ю. Лавкай). Перед началом исследования с подростками была проведена беседа, в ходе которой уточнялись понятия, связанные с аддиктивным поведением.

Автором проведено анкетирование, касающееся вопросов, наркотической и алкогольной зависимости среди подростков и получены следующие результаты:

1. Есть ли у вас друзья или знакомые, пробовавшие наркотические или токсические вещества?

А) Да – 7 чел. (32 %);

Б) нет – 15 чел. (68 %)

2. Предлагали ли вам друзья или знакомые попробовать наркотическое или токсическое вещество?

А) Да – 5 чел. (23 %);

Б) нет – 17 чел. (77 %)

3. Пробовали ли вы сами наркотические или токсические вещества?

Да – 2 чел. (9 %); нет – 20 чел. (91 %).

4. Если пробовали, то почему?

А) интерес – 1 чел. (4 %);

Б) за компанию – 1 чел. (4 %);

5. Хотели бы вы попробовать хотя бы раз в жизни какое-либо наркотическое вещество?

А) да – 1 чел. (4 %);

Б) нет – 21 чел. (96%).

6. Курите ли вы?

А) постоянно – 3 чел. (14 %);

Б) иногда 3 чел. (13 %);

В) не курю – 16 чел. (73 %);

7. Употребляете ли вы спиртные напитки (в том числе пиво)?

А) Да – 10 чел. (45 %);

Б) нет – 12 чел. (55 %).

Результаты проведенного анкетирования говорят о том, большая часть респондентов не употребляют психоактивные вещества, тем не менее, некоторые учащиеся их уже пробовали.

Результаты исследования по методике «Экспресс-диагностика химической зависимости» выглядели следующим образом:

Таблица 1. Уровень склонности к зависимому поведению, согласно методике «Экспресс-диагностика химической зависимости»

Уровень склонности к зависимому поведению	Количество респондентов
Невысокий (не выявлено)	13 (59%)
Вероятность склонности	7 (33%)
Высокая вероятность	1 (4%)
Высокая вероятность, подозрение на наличие химической зависимости	1 (4%)

Таким образом, можно сделать вывод, что у 59% учащихся не выявлено явной склонности к зависимому поведению. Вероятность наличия подобного рода склонности отмечалась у 33% респондентов, то есть данные учащиеся могут характеризоваться, как имеющие умеренный риск зависимого поведения. Вероятность употребления психоактивных веществ у них может быть связана с желанием попробовать их, с отсутствием достаточного уровня информированности по данным вопросам.

По результатам исследования высокая вероятность и подозрение на наличие химической зависимости наблюдалась у 9% опрошенных респондентов. Данных подростков уже можно отнести к группе риска, возможно, они нуждаются в помощи психолога или социального работника.

Большинство опрошенных школьников положительно ответили на вопрос, употребляли они хотя бы один раз алкоголь или пробовали сигареты. Причины назывались следующие: «любопытство», «за компанию», «чтобы поднять настроение».

Автором было проведено анкетирование, с целью определения отрицательного либо одобрительного отношения к употреблению психоактивных веществ.

1. Как вы считаете, подростки, использующие токсические или наркотические вещества, получают их:

От своих одноклассников	От своих друзей-ровесников	От знакомых взрослых	От торговцев наркотиками (молодых)	От торговцев наркотиками (взрослых)
-	-	100%	-	-

2. Как Вы относитесь к потреблению подростками алкоголя и наркотиков в таких случаях:

Ситуации	Одобряю	Безразлично	Осуждаю
В компании сверстников, где все употребляют	-	46%	54%
Для поднятия настроения и снятия напряжения	-	27%	73%
Когда скучно, от чувства одиночества	-	45%	55%
Чтобы почувствовать себя самостоятельным, вызвать уважение сверстников	-	27%	73%

3. Как Вы оцениваете информацию о наркотиках, получаемую от:

Источники информации	Интересна	Безразлична	Часто не соответствует действительности	Всегда правильная
Родителей	-	82%	18%	-
Учителей	-	100%	-	-
Друзей	18%	82%	-	-
Передач радио, телевидения, Интернета	-	-	50%	50%

4. Если в компании сверстников Вас уговаривают:

Вещества	С радостью соглашусь	Откажусь	Соглашусь, чтобы не обидеть
Принять алкоголь	-	55%	45%
Употребить наркотики	-	100%	-
Куриль	-	73%	27%

5. Согласны ли Вы с утверждением, что человек имеет право выпивать, сколько он хочет и где он хочет?

Да	Нет
9%	91%

6. Если подросток в меру и без вредных последствий употребляет психоактивные вещества - это вполне нормально:

Да	Нет
-	100%

7. Бывали случаи, когда мои родители, другие взрослые высказывали беспокойства по поводу того, что я немного выпил (-а):

Бывали и часто	Редко, но бывали	Иногда	Никогда
-	9%	9%	82%

8. Мне нравится бывать в компаниях, где в меру выпивают и веселятся:

Да	Нет
36 %	64%

9. Сигарета в трудную минуту меня успокаивает:

Всегда	Иногда	Нет
9%	9%	82%

10. Вредное воздействие на организм человека алкоголя и табака сильно преувеличивают:

Да	Нет
-	100%

11. Я бы попробовал (-а) какое-нибудь одурманивающее вещество, если бы твердо знал (-а), что это не повредит моему здоровью и не повлечет наказания:

Да	Нет	Не знаю
22%	56%	22%

12. Я считаю, что люди должны отказаться от всякого употребления спиртных напитков:

Да	Нет	Не знаю
45%	18%	37%

Таким образом, практически половина подростков отрицательно относится к употреблению алкоголя и других одурманивающих веществ в компании, когда скучно, для снятия напряжения или чтобы почувствовать себя взрослыми. Вторая половина респондентов выбрала ответ – «безразлично». Следовательно, у них еще не сформирована твердая жизненная позиция по отношению употребления психоактивных веществ.

Практически все опрошенные подростки с безразличием относятся к информации о вредных веществах, получаемой от родителей, учителей, т.е. взрослых, считая, что не всегда она соответствует действительности, однако 18% респондентов считают, что достоверную информацию можно получить от друзей.

В отношении вопроса: «Если в компании сверстников Вас уговаривают принять алкоголь, наркотики или предлагают закурить»: 100% подростков ответили, что они откажутся от употребления наркотиков, 45% учащихся согласились бы выпить и 27% - закурить, для того, чтобы расположить к себе друзей.

Однако на вопрос «Согласны ли Вы с утверждением, что человек имеет право выпивать, сколько он хочет и где он хочет?» 91% респондентов ответили отрицательно. Нормой употребление психоактивных веществ не считает никто из опрошенных респондентов. Нравится бывать в компаниях, где в меру выпивают и веселятся 36% школьникам. Опрошенные 18 % считают, что сигарета, хоть иногда помогает успокоиться в трудную минуту, остальные респонденты с ними не согласны.

Не смотря на то, что о вреде одурманивающих веществ, осведомлены все учащиеся и относятся к ним отрицательно, попробовали какое-нибудь одурманивающее вещество. Если бы твердо знали, что это не повредит здоровью и не повлечет наказания, попробовали бы данные вещества 22 % респондентов, отказались – 56% и 22 % в отношении отказа от всякого употребления одурманивающих веществ не смогли сформировать своего мнения

С утверждением «Люди должны отказаться от употребления спиртных напитков» согласны 45% опрошенных, 18% респондентов считают, что совсем отказываться не нужно и 37% - не определились с ответом.

Следовательно, на основании результатов исследования, мы можем предположить, что не все учащиеся до конца осознают вред употребления психоактивных веществ и поэтому, есть вероятность того, что они могут находиться в группе риска, в отношении предрасположенности употребления подобного рода веществ.

В третьем параграфе **«Методические рекомендации по профилактике аддиктивного поведения»** представлены соответствующие рекомендации.

Первичная профилактика аддиктивного поведения включает в себя:

I. Диагностический этап заключается в выявление подростков, входящих в группу риска в отношении аддиктивного поведения.

II. Информационный этап включает в себя распространение среди детей и их родителей информации о вредных привычках и их воздействии на организм и последствиях и расширение компетенции в таких важных областях, как:

- психо-сексуальное развитие,
- культура межличностных отношений,
- технология общения,
- способы преодоления стрессовых ситуаций,
- конфликтология,
- собственно проблемы аддиктивного поведения (с рассмотрением основных аддиктивных механизмов, видов аддиктивной реализации, динамики развития аддиктивного процесса и последствий).

В рамках данного этапа целесообразно использовать следующие виды работы:

1. Родительские собрания (которые можно проводить в форме лекций по теме или бесед).

2. Тематические классные часы для школьников, семинары для педагогов, можно представить информацию на стенде и т.д.

III. Коррекционный этап направлен на исправление негативных привычек и взглядов, формирование конструктивного подхода к жизненным трудностям, прививание навыка работы над собой, эффективного общения (тренинги личностного роста).

Методы работы, которые могут быть использованы в ходе первичной профилактики:

1. Анкетирование, направленное на выявление склонности к аддиктивному поведению.

2. Лекционные занятия («Вредные привычки и их влияние на организм», «Безвредных сигарет нет», «Влияние наркомании и токсикомании на организм»).

3. Классный час на тему: «По ком звонит колокол».

4. Дискуссия «Ответственное отношение к своему здоровью».

5. Конкурс стенгазет и (или) плакатов по тематике «Вредные привычки и профилактика их употребления».

6. Занятия в кружках и секциях

7. Беседа. «Как сказать наркотикам «нет!»».

8. Сюжетно-ролевые игры.

9. Родительские собрания и беседы с родителями по профилактике аддиктивного поведения.

**В заключении** подведены итоги исследования проведенного автором, и сформулированы его основные выводы.