

4. Образовательные технологии ХХI века: информационная культура и медиаобразование. ОТ'13: сб. ст. междунар. науч.-практ. конф. / под ред.: С.И. Гудилиной, К.М. Тихомировой, Д.Т. Рудаковой. – СПб.: Нестор-История, 2013. – 373 с.

5. Почему умение непрерывно учиться – ключевой навык человека будущего // РБК Тренды: сайт. – URL: <https://trends.rbc.ru/trens/education/5e7a66369a794784ea1772ee> (дата обращения: 28.11.2024).

6. Роджерс, К. Свобода учиться / К. Роджерс, Д. Фрейберг. – Москва: Смысл, 2019. – 527 с.

7. Романча, А.Н. Современные требования к стратегии обучения педагогического персонала образовательной организации / А.Н. Романча, В.Н. Елкина // Экономика и социум. 2019. – № 1-1. – С. 835-840.

8. Суров, Д.Н. Новые тренды в образовании / Д.Н. Суров // МНИЖ. – 2021. – № 6-4(108). – С. 151-154.

9. Izmestiev, D. Personalized learning: A new ICT-enabled education approach: Policy Brief, March, 2012 / D. Izmestiev. – M.: UNESCO Institute for Information Technologies in Education, 2012. – URL: <http://iite.unesco.org/publications/3214716/> (дата обращения: 10.12.2024).

УДК 37.013

ФОРМЫ И МЕТОДЫ ПРОФИЛАКТИКИ АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ

FORMS AND METHODS OF PREVENTION OF ADDICTIVE BEHAVIOR IN ADOLESCENTS

Гульгена Анасовна Хабибрахманова,
Надежда Юрьевна Костюнина
Gulgena Anasovna Khabibrakhmanova,
Nadezhda Yurievna Kostyunina

Россия, Казань, Казанский федеральный университет
Russia, Kazan, Kazan Federal University

E-mail: khabibrakhmanova@list.ru, nu_kost@mail.ru

Аннотация

В данной статье раскрывается понятие аддиктивного поведения подростков, рассматривается влияние аддикций на психику подростков,

предлагаются наиболее эффективные методы и формы профилактики аддиктивного поведения подростков. Разработка и внедрение в учебно-воспитательный процесс методов и форм профилактики аддиктивного поведения подростков является актуальной задачей современного образования.

Ключевые слова: подростки, аддикции, аддиктивное поведение, профилактика.

Abstract

This article reveals the concept of addictive behavior of adolescents, examines the influence of addictions on the psyche of adolescents, and suggests the most effective methods and forms of prevention of addictive behavior in adolescents. The development and implementation of methods and forms of prevention of addictive behavior in adolescents in the educational process is an urgent task of modern education.

Keywords: adolescents, addictions, addictive behavior, prevention.

Изучение проблемы аддиктивного поведения подростков *актуально*. Это вызвано тем, что оно может иметь серьезные последствия для здоровья и благополучия подростков, а также для их семей и общества в целом. Аддиктивное поведение может привести к зависимости от вредных привычек, таких как употребление наркотиков, алкоголя, курение, игровая зависимость и другие. Оно также может повлиять на психическое и физическое здоровье подростков, их социальные отношения, на успех в учебе и карьеру.

Следовательно, своевременное изучение и профилактика аддиктивного поведения подростков, позволит выявить основные факторы, способствующие развитию аддиктивного поведения у подростков, и разработать эффективные стратегии профилактики и коррекции. Знание причин и механизмов возникновения аддиктивного поведения позволит более эффективно воздействовать на данную проблему и помочь подросткам избежать негативных последствий своего поведения, которое необходимо для обеспечения здоровья и благополучия молодого поколения.

Цель представленного в статье исследования: анализ оптимальных методов и форм профилактики аддиктивного поведения подростков.

В качестве метода настоящего исследования выступил анализ психолого-педагогической литературы по проблеме профилактики аддиктивного поведения подростков, как важного фактора влияния на здоровье и благополучие молодого поколения.

Задачи, решение которых будет способствовать достижению сформулированной цели:

- конкретизировать понятие «аддикции», обосновать значимость профилактики аддиктивного поведения подростков в процессе общения субъектов образовательного и воспитательного процессов;
- выявить формы и методы профилактики аддикций среди подростков для коррекции учебно-воспитательной программы;
- определить основные ожидаемые результаты обучения и воспитания подростков, склонных к аддикциям.

Подростковый возраст является периодом значительных изменений как физических, так и психологических, и развития. В этот период подростки начинают строить свою самоидентичность, определять свои ценности и установки, осознавать свои собственные чувства и эмоции. Подростки сталкиваются с множеством внутренних и внешних конфликтов, таких как поиск своего места в обществе, стремление к самостоятельности и независимости, а также принятие своего тела и внешнего вида. Возникают проблемы с самооценкой, чувство неполноценности, страх оценки окружающих, неуверенность в себе. Подростковый возраст также связан с появлением новых психологических проблем, таких как депрессия, тревожность, агрессия, а также различных видов зависимостей. Следовательно, анализ проблемы аддиктивного поведения подростков и ее профилактика имеет приоритетное значение для эффективного психологического развития современных подростков.

В психолого-педагогической литературе существуют разные взгляды на понятие аддикций. К примеру, по мнению Б.Д. Карвасарского [1], *аддикция* – есть зависимое поведение, характеризующееся стремлением к уходу от реальности путем искусственного изменения своего психического состояния. Это достигается, в том числе, посредством приема некоторых веществ или постоянной фиксацией внимания на определенных видах деятельности с целью

получения интенсивных эмоций. С точки зрения Н.Н. Мехтихановой [3], термин аддиктивное поведение имеет широкое смысловое значение и часто используется как синоним зависимого поведения. В то время как в английском языке “addiction” подразумевает склонность к пагубной привычке, в контексте зависимого поведения следует учитывать его потенциальную полезность. Зависимое поведение может обеспечивать определенную стабильность в жизни, а в экстремальных ситуациях служить защитным механизмом и способом преодоления стресса. По мнению Ц.П. Короленко и Н.В. Дмитриевой [2], аддикции представляют собой одну из форм девиантного поведения и характеризуются стремлением к изменению состояния сознания как к механизму ухода от реальности, которая не удовлетворяет индивида.

Следует отличать аддикции от простой привычки или плохого поведения. *Аддикция* – это патологическое состояние, которое характеризуется желанием и зависимостью от определенного вещества или поведения, которое приносит удовлетворение или облегчение. В отличие от привычки, аддикция может привести к серьезным последствиям для здоровья и благополучия человека, так как аддикция – это болезненная зависимость от вещества или деятельности, которая вызывает компульсивное поведение. Человек, страдающий от зависимости, теряет контроль над собой и не может прекратить потребление вредного вещества или заниматься определенной деятельностью, даже если понимает вредность этого для себя и своего окружения. Аддикт готов пойти на все ради удовлетворения своей зависимости, несмотря на негативные последствия для себя и окружающих. Аддикция часто сопровождается физиологической зависимостью и может привести к серьезным проблемам со здоровьем и социальной адаптацией.

Существуют психологические, физические, эмоциональные, поведенческие симптомы аддиктивного поведения.

Психологические симптомы аддиктивного поведения могут включать в себя сильное желание употребления вещества или совершение определенного действия, терпение и раздражительность при отказе от этого действия, чувство беспомощности или отсутствия контроля над ситуацией.

Физические симптомы могут включать в себя изменения веса, аппетита, сна, а также ухудшение физического здоровья из-за повторяющегося использования вещества или определенных действий.

Эмоциональные симптомы могут включать чувства гнева, страха, тревоги, депрессии, виновности или стыда, связанные с поведением аддикции.

Поведенческие симптомы могут включать в себя изоляцию от окружающих, пренебрежение обязанностями и отношениями из-за потребности в удовлетворении зависимости, а также участие в рискованных или незаконных действиях для поддержания аддиктивного поведения.

Распознавание этих симптомов является ключевым для современной профилактики аддиктивного поведения подростков. Понимание и признание этих признаков помогает в диагностике и выборе подходящей психолого-педагогической работы.

У подростков аддиктивное поведение часто связано с поиском новых ощущений. Подростки, испытывающие недостаток внимания или удовлетворения своей жизнью, могут попытаться заполнить этот пробел с помощью аддикций (употребление наркотиков, алкоголя, азартные игры, чрезмерное использование социальных сетей). Существует также генетическая предрасположенность к аддиктивному поведению, которая может быть усугублена влиянием окружающей среды, наличием стрессовых ситуаций или психологических проблем.

Аддиктивное поведение часто является фактором регуляции эмоционального состояния, ухода от реальности и неразрешенных внутренних конфликтов, фактором нарушения механизмов саморегуляции и самоконтроля, причиной низкой самооценки и чувства неполноценности, причиной неспособности формировать здоровые привязанности и отношения, нарушения когнитивных процессов, влияния травматического опыта. Фактором включения аддиктивного поведения может стать роль социальной среды, наследственность.

С точки зрения О.П. Солодиловой [4] лица, страдающие аддикцией, испытывают дефицит удовольствия, что проявляется в постоянном чувстве скуки и апатии. Они воспринимают жизнь как

однообразную и серую, нуждаются в дополнительной стимуляции и направляют всю свою энергию на ее поиск. Их внимание сосредоточено на той сфере, которая позволяет временно избавиться от состояния эмоциональной пустоты. Интерес к другим сферам жизни угасает, и они все больше дистанцируются от них.

Если не проводить с подростками профилактику, то в дальнейшем у этих детей с высокой вероятностью будут наблюдаться следующие негативные проблемы: с физическим здоровьем, депрессивные и тревожные расстройства, нарушение когнитивных функций, социальные и правовые нарушения, проблемы с самоконтролем и самореализацией.

В качестве профилактических мер аддиктивного поведения подростков используют *следующие формы и методы*:

1) проведение образовательных программ и мероприятий среди подростков о вреде аддиктивного поведения, его последствиях и способах предотвращения;

2) вовлечение подростков в активные виды досуга и спорта, чтобы занять их время и отвлечь от потенциально опасного поведения;

3) организация групповых занятий по развитию навыков социальной адаптации, самоконтроля и управления стрессом;

4) проведение консультаций и тренингов для подростков и их родителей о способах общения, установлении границ и взаимодействии без конфликтов;

5) создание клубов и групп поддержки для подростков, страдающих от аддиктивного поведения, чтобы помочь им преодолеть зависимости и найти поддержку в обществе;

6) сотрудничество с органами управления образованием, здравоохранением и местными сообществами для организации комплексных мероприятий по профилактике аддиктивного поведения;

7) проведение индивидуальных сессий помогает понять причины аддиктивного поведения подростка и разработать план действий для преодоления зависимости;

8) групповая терапия с другими подростками, страдающими от аддиктивного поведения, может помочь подростку осознать свою проблему и получить поддержку от людей в похожей ситуации;

9) вовлечение семьи в процесс лечения подростка с аддиктивным поведением может помочь выявить семейные динамики, которые могут способствовать зависимостям, и разработать стратегии для их изменения;

10) участие в программе по реабилитации для подростков с аддиктивным поведением может помочь им развить навыки самоуправления, управления стрессом и справляться с искушениями;

11) медикаментозное лечение. В некоторых случаях медикаментозное лечение может назначаться для уменьшения желания злоупотреблять веществами или другими зависимостями;

12) работа с окружающей средой подростка (школой, друзьями, социальной обстановкой) может помочь изменить условия, способствующие развитию аддиктивного поведения;

13) проведение информационных кампаний, тренингов и мероприятий по профилактике аддиктивного поведения среди подростков может помочь им осознать опасность зависимостей и принять решение о здоровом образе жизни.

В заключение сделаем следующие выводы:

1) предложены формы и методы профилактики аддикций среди подростков значительно могут снизить риск возникновения зависимостей и помочь подросткам развивать здоровые привычки, развивая полноценную личность;

2) перспективой исследования является дальнейшая разработка форм и методов к наполнению методического обеспечения, способствующего профилактике аддиктивного поведения подростков.

Список литературы

1. Карвасарский, Б.Д. Психотерапия: учеб. для вузов / Б.Д. Карвасарский. – изд. 2-е, перераб. – СПб.: Питер, 2002. – 672 с.

2. Короленко, Ц.П. Психосоциальная аддиктология / Ц.П. Короленко, Н.В. Дмитриева. – Новосибирск: Олсиб, 2001. – 263 с.

3. Мехтиханова, Н.Н. Психология зависимого поведения: учебное пособие / Н.Н. Мехтиханова; Яросл. гос. ун-т. – Ярославль: ЯрГУ, 2005. – 122 с.

4. Солодилова, О.П. Шпаргалка по возрастной психологии: учеб. пособие / О.П. Солодилова. – М.: Велби, 2005. – 56 с.