

ГКУСО ВО «Владимирский социально-
реабилитационный центр для несовершеннолетних»

«Профилактика негативных явлений в молодежной среде. Аддиктивное поведение»



2022 год

В настоящее время профилактика негативных явлений в молодежной среде является актуальной задачей, которая затрагивает все сферы общественной жизни. Распространение различного вида аддикций среди подрастающего поколения – одна из основных проблем, которая требует незамедлительного вмешательства различных субъектов системы профилактики.

Необходимо отметить, что наиболее действенным способом в решении проблемы распространения негативных явлений в молодежной среде является грамотное внедрение профилактических мер. Подобного рода профилактика охватывает все сферы жизнедеятельности человека и способствует позитивным изменениям в структуре личности индивида, а также повышению самосознания, внутренней культуры, уровня межличностного взаимодействия, нормализации обстановки семейных отношений, внутриличностной гармонии, а также повышению уровня жизни общества в целом.

Понятие профилактики

Отметим, что профилактика аддиктивного поведения в подростковом возрасте носит комплексный и всесторонний характер. Для более полного понимания сути профилактических мер, необходимо определить, что представляет собой зависимое поведение.

Аддиктивное (зависимое) поведение – непрерывное стремление аддикта (то есть зависимого человека) удовлетворять собственные потребности с помощью предметов или действий, к которым возникло болезненное влечение [4]. Выделяют следующие виды зависимостей: химические аддикции (зависимость от употребления алкоголя, наркотических веществ и лекарственных препаратов, табакокурения, а также вдыхания химических паров; «нехимические» аддикции: гэмблинг (зависимость от азартных игр), компьютерная зависимость, шопоголизм, трудоголизм, созависимое поведение и различные виды пищевых расстройств [там же].

В общем смысле, профилактика означает комплекс различного рода и характера мероприятий, направленных на предупреждение какого-либо негативного явления [1].

Так, согласно Всемирной организации здравоохранения, профилактика является комплексом социальных, образовательных и медико-психологических мероприятий, которые проводятся с целью предотвращения распространения и потребления психоактивных веществ, а также предупреждения развития негативных личностных, социальных и медицинских последствий употребления ПАВ. Отметим, что среди очевидных острых социальных последствий для молодежи, которые требуют незамедлительного решения, выделяются безнадзорность и беспризорность, низкий уровень жизни и рост преступности.

По мнению Н.А. Сироты, профилактика – система мер, которая направлена на предотвращение и снижение проявлений девиантного поведения подростков, а также коррекцию негативных проявлений и снижение рисков различного рода правонарушений [5].

Основной целью профилактики является внутриличностное формирование здоровьесберегающих представлений, способствующих отверждению любых форм проявления аддиктивного поведения на всех уровнях развития личности индивида. Профилактические меры должны касаться внешних и внутренних факторов, приводящих к процессу становления зависимого поведения. Напомним, что предотвратить проблему гораздо легче, чем искать пути решения ее последствий.

Факторы, сопутствующие развитию негативных явлений в молодежной среде

Именно в подростковый период у ребенка появляется необходимость почувствовать себя взрослым, попробовать новое и утвердиться в группе сверстников. К сожалению, нередко случаи, когда подобное поведение несет за собой формирование различного рода аддикций. Исходя из данного утверждения, А.М. Спринц выделяет следующие факторы, способствующие развитию различного рода негативных явлений [6]. Так, в данной системе принято выделять внешние и внутренние причины. К внутренним факторам относят:

1. Личность подростка находится лишь на этапе формирования, а психические функции организма еще не являются достаточно стабильными;
2. Заниженная самооценка подростка;
3. Отсутствие мотивации, нехватка учебной мотивации;
4. Недостаточность социализации;
5. Специфика личностных особенностей индивида;
6. Неспособность самостоятельно принимать решения, а также говорить «нет»;
7. Чувство одиночества и непонимания со стороны других;
8. Низкая эмпатийность и отсутствие навыка саморефлексии.

Внешние причины тесно связаны с социальной ситуацией в семье, а также культурным уровнем референтной группы взаимодействия. В эту категорию можно отнести:

1. Желание утвердиться в группе сверстников;
2. Асоциальный круг общения подростка;
3. Отсутствие чувства удовлетворенности от учебы или работы, состояние фрустрации;
4. Пассивная жизненная позиция, отсутствие интересов и увлечений;

5. Нестабильные отношения в кругу семьи, присутствие членов семьи, употребляющих алкогольную или наркотическую продукцию;
6. Постоянные конфликтные ситуации;
7. Жестокость в семье, либо сексуальное насилие;
8. Отсутствие личного пространства.

Способы профилактики

В отечественной и зарубежной литературе существует множество научных подходов к выделению способов профилактики негативных явлений, как в молодежной среде, так и в целом обществе. Обратимся к научным трудам С.А. Кулакова, который приводит следующую классификацию [2]:

1. Диагностика – выявление специфических особенностей и черт личности, благодаря которым можно предположить, что индивид имеет склонность к аддиктивному поведению. В данный пункт необходимо включить следующие методы диагностического обследования: наблюдение, беседа, интервью, анкетирование (из самых распространенных методик можно выделить следующие: «Модифицированный интегрированный тест» Н.Н. Телеповой, «Методика диагностики склонности к 13 видам зависимостей» Г.В. Лозовой (Приложение 1), тест-опросник «Аддиктивная склонность» В.В. Юсупова, В.А. Корзунина, тест «Склонность к зависимому поведению» В.Д. Менделевича и другие);

2. Распространение информации – включает в себя позитивную профилактику, посредством которой необходимо распространять среди молодежи информацию о последствиях зависимого поведения;

3. Коррекция – предполагает работу специалистов (психологов, педагогов, социальных педагогов), направленную на изменение и исправление сформировавшихся негативных установок и взглядов, а также коррекцию заниженной самооценки, работу с внутриличностными и межличностными проблемами, а также формирование умения справляться с психоэмоциональным напряжением и трудными жизненными ситуациями без развития различного рода зависимостей.

Этапы профилактики

В.В. Лозовой выделяет следующие этапы [3]:

1. Первичная профилактика – меры, направленные на предотвращение возникновения зависимого поведения. Данный этап предполагает расширение круга интересов, поиск новых хобби и увлечений, ограждение индивида от зависимых личностей в референтной группе общения, формирование здоровых отношений в семье. Профилактику целесообразно проводить с подростками, поскольку именно данная возрастная категория более всего подвержена

формированию устойчивого зависимого поведения;

2. Вторичная профилактика направлена на предотвращение повторных эпизодов зависимого поведения. Данный этап включает меры первичной профилактики, однако, с включением в процесс профилактики других узких специалистов (например, психиатра или нарколога);

3. Третичная профилактика – поддержка индивидов, которые находятся в состоянии ремиссии. К данному этапу также относится и ресоциализация – процесс вторичной социализации личности в социуме.

Рекомендации специалисту для организации профилактической деятельности

1. В профилактической работе необходимо уделять внимание всем молодым людям без исключения, поскольку изначально непросто выявить индивида, склонного к аддиктивному поведению.

2. Если Вы решили заняться проблемой профилактики негативных явлений в молодежной среде, то необходимо:

- подробно изучить специфику проблемы (социальные, медицинские, психологические, юридические предпосылки);

- предварительно продумать рациональные методы профилактической работы, которые более всего будут подходить определенной группе молодежи (физиологические, социальные и психологические особенности).

3. Профилактика должна носить позитивный характер (необходимо формировать установки на ведение здорового образа жизни, не «запугивая» при этом подростков).

4. Не будьте предвзятым, избегайте эмоциональной окраски сказанного, поскольку подчеркивание вашего отношения к проблеме может отпугнуть слушателей или вызвать «обратный» эффект.

Список используемой литературы

1. Алексеенко, С.Н. Профилактика заболеваний / С.Н. Алексеенко, Е.В. Дробот. – М.: Академия Естествознания, 2015. – 511 с.

2. Кулаков, С.А. Диагностика и психотерапия аддиктивного поведения у подростков / С.А. Кулаков. – М.: Издательский центр «Академия», 1998. – 235 с.

3. Лозовой, В.В. Профилактика зависимостей: опыт создания системы первичной профилактики / В.В. Лозовой, О.В. Кремлева, Т.В. Лозовая. – М.: АльянсПринт, 2011. – 448 с.

4. Матусевич, М.С. Активные формы работы с подростками и молодежью по профилактике аддиктивного поведения / М.С. Матусевич. – СПб.: Агентство «ВиТ-принт», 2006. – 274 с.

5. Сирота, Н.А. Эффективные программы профилактики зависимости от наркотиков и других форм зависимого поведения / Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский. – М.: Радуга, 2004. – 192 с.
6. Спринц, А.М. Химические и нехимические зависимости / А.М. Спринц, О.Ф. Ерышев. – СПб.: СпецЛит, 2012. – 127 с.

**«Методика диагностики склонности к 13 видам зависимостей»
Г.В. Лозовой**

Цель: диагностика склонности человека к зависимостям.

Описание теста: тест на аддикцию определяет склонность человека к 13 видам зависимостей.

Методика Лозовой Г.В. позволяет диагностировать общую склонность к зависимостям: алкогольную зависимость, интернет – и компьютерную зависимость, любовную зависимость, наркотическую зависимость, игровую зависимость, никотиновую зависимость, пищевую зависимость, зависимость от межполовых отношений, трудоголизм, телевизионную зависимость, религиозную зависимость, зависимость от здорового образа жизни, лекарственную зависимость, общую склонность к зависимостям.

Инструкция: Вам предлагается тестовый материал, состоящий из 70 вопросов (суждений). Внимательно прочитайте утверждение и, не раздумывая очень долго, выберите один из вариантов ответа.

Нет – 1 балл; Скорее нет – 2 балла; Ни да, ни нет – 3 балла; Скорее да – 4 балла; Да – 5 баллов.

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 избавляться 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, чтобы не купить что-нибудь вкусненькое.

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 – 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.

Интерпретация результатов:

Суммируйте баллы по отдельным видам склонностей к зависимостям:

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:

- 5 - 11 баллов – низкая степень склонности к зависимостям;
- 12 - 18 баллов - средняя степень склонности к зависимостям;
- 19 - 25 баллов – высокая степень склонности к зависимостям.