

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ КАК МЕТОД КОРРЕКЦИИ ЗАВИСИМОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ

SOCIO-PSYCHOLOGICAL TRAINING AS A METHOD OF CORRECTION OF DEPENDENT BEHAVIOR OF ADOLESCENTS

*Yu. Anisimova
E. Konovalova
A. Sattarova*

Summary: In this article, the authors studied socio-psychological training as a method of correcting the dependent behavior of adolescents. The authors note that today there is a steady trend of intensive growth in the level of dependent behavior in the youth environment, which is associated with substance abuse, alcohol addiction, smoking, Internet addiction, etc. At the same time, the scale of the spread of various kinds of addiction threatens the physical, moral and psychological health of a person. Against the background of drug addiction, the crime rate is growing, because a person who is addicted does not consider it necessary to follow the rules, traditions and norms. The vast majority of adults who are drug addicts, gamblers or alcoholics, among other addictions, acquired this habit at an early age, under the influence of circumstances and models of their family and social environment.

Keywords: age psychology, socio-psychological training, dependent behavior, teenagers.

Анисимова Юлия Николаевна

кандидат психологических наук, доцент, ФГБОУ ВО
«Набережночелнинский государственный педагогический
университет»

yulya-vedernikona@yandex.ru

Коновалова Елена Викторовна

кандидат педагогических наук, доцент, ФГБОУ ВО
«Набережночелнинский государственный педагогический
университет»,

ele4621@yandex.ru

Саттарова Алия Азатовна

ФГБОУ ВО «Набережночелнинский государственный
педагогический университет»

sattarovaaliya@mail.ru

Аннотация: В данной статье авторами изучен социально-психологический тренинг как метод коррекции зависимого поведения подростков. Авторами отмечается, что на сегодняшний день прослеживается устойчивая тенденция интенсивного роста уровня зависимого поведения в юношеской среде, что связано со злоупотреблением психоактивными веществами, алкогольной зависимостью, курением, Интернет-зависимостью и др. При этом масштабы распространения разного рода зависимости ставят под угрозу физическое, моральное и психологическое здоровье человека. На фоне наркомании растет уровень преступности, ведь подверженный зависимостям человек, не считает необходимым соблюдать правила, традиции и нормы. Подавляющее большинство взрослых, являющихся наркоманами, игроками или алкоголиками, помимо других зависимостей, приобрели эту привычку в раннем возрасте, под влиянием обстоятельств и моделей их семьи и социального окружения.

Ключевые слова: возрастная психология, социально-психологический тренинг, зависимое поведение, подростки.

Подростковый возраст представляет собой один из наиболее сложных жизненных этапов. Подросток находится в состоянии постоянного стресса по причине психологических и физических изменений.

В исследованиях А.А. Реан указано, что подростки наиболее уязвимы в ситуациях политической, социальной и экономической нестабильности в стране. Легкость потери ценностных ориентиров представляет наибольшую угрозу, так провоцирует усиление негативного влияния факторов окружающей среды¹. Соответственно, можно сказать, что рассматриваемый возраст наиболее нестабильный, что делает подростка подверженным возникновению различного рода зависимостей.

Научное направление, связанное с изучением особенностей возникновения зависимостей различного рода, находится на границе психологии и медицины. Несколько меньше значение приобретают такие дисциплины, как социология и педагогика. Длительное время во всем мире изучалась проблема предупреждения и борьбы с такими видами зависимостей, как табачная, наркотическая и алкогольная. За последние несколько лет мы можем наблюдать общее стремление к масштабированию проблемы зависимости. Иначе говоря, исследователи выделяют гораздо больше инструментов преобразования состояния сознания с целью преодоления жизненных проблем².

На первый взгляд, зависимое поведение носит ха-

1 Бодалев А.А. Личность в общении. М.: ИНФРА, 2020. С. 72.

2 Василькова Ю.В. Методика и опыт работы социального педагога. СПб.: Ювента, 2021. С. 63.

рактик индивидуальной проблемы. Однако достоверно известно, что данная форма поведения приводит к наступлению таких последствий, как утрата социализации, невозможность трудоустройства и вовлечение в криминальную сферу. Перечисленные последствия объективно несут угрозу для благополучия общественного строя.

Возникновение зависимого поведения может быть обусловлено злоупотреблением некоторых веществ или нарушением нормальных потребностей организма. В научной литературе обнаруживается такой термин, как аддиктивное поведение³.

По сути, под зависимостью необходимо понимать рутинные действия индивида, которые совершаются с целью избегания реальности. Установлено, что аддиктивное поведение отличается защитно-оборонительной направленностью. Предпосылками для возникновения данной формы поведения может стать как существенное ограничение свободы, так и полное отсутствие каких-либо ограничений⁴.

Зависимость может быть представлена в качестве состояния периодической или хронической интоксикации. Интоксикационные процессы возникают по причине употребления индивидом некоторых веществ. Исследователи предлагают выделять психический и физический тип зависимости.

Характеристика основных форм зависимого поведения подростков:

1. Интернет: исследования показывают, что от 1,4% до 17,9% подростков во всем мире зависимы от Интернета. Однако зависимость от использования Интернета не так распространена в Соединенных Штатах, как в других странах. Типичными признаками интернет-зависимости у подростка являются трудности с выполнением повседневных задач, снижение успеваемости, потеря счета времени в Интернете, изоляция от друзей и семьи, а также переживание эйфории от использования Интернета⁵;
2. азартные игры: когда подростки теряют способность ограничивать свои привычки в играх и расходах, у них может возникнуть зависимость. По данным YouthGambling.com, 4–7% подростков проявляют склонность к азартным играм. Аддиктивное поведение, которое включает в себя удовольствие от азартных игр; использует заработок от победы, чтобы остаться в игре, а не уйти, и полагается на кредиты от друзей и семей; делать

все, чтобы оставаться в игре и продолжать играть; сосредоточится на крупной победе и продолжит играть, несмотря на продолжающиеся поражения; и играть онлайн, при необходимости максимально используя кредитные карты, чтобы продолжить игру;

3. игры: этот тип зависимости представляет собой чрезмерное использование видеоигр. Хотя в настоящее время это поведение не признано типом зависимости, растет движение за официальное включение такого поведения в список заболеваний. Некоторые симптомы игровой зависимости включают отсутствие контроля над игровым поведением, потерю времени, негативное влияние на жизнь подростка, сокрытие от негативных или некомфортных эмоций, оборонительную позицию и трудности с выполнением задач;
4. секс: зависимость от секса включает компульсивное поведение, при котором происходит потеря контроля, и подросток проводит большое количество времени, занимаясь сексуальной деятельностью до такой степени, что он или она пренебрегает социальными, академическими или семейными обязанностями. Пристрастие к сексу включает навязчивые мысли о сексе, которые нарушают работу в школе, дома или на работе; неспособность воздержаться от просмотра порнографии или участия в сексуальном поведении; и избегать общения с друзьями и других типичных подростковых занятий, вместо этого проводить время за компьютером или вступать в сексуальные контакты;
5. покупки: такой вид зависимости известен как омниомания. К сожалению, из всех зависимостей она больше всего подкрепляется средствами массовой информации, рекламой, рекламными щитами и потребительством в целом.
6. под психической зависимостью необходимо понимать непреодолимое стремление индивида употреблять некоторые психоактивные вещества. С течением времени подростку приходится употреблять все большие дозы, иначе желаемый эффект не будет достигнут. Ожидая прием такого вещества, подросток пребывает в состоянии эмоционального подъема. Напротив, невозможность принять дозу психоактивного вещества сопровождается нервозностью, упадком настроения и другими негативными эмоциями⁶. Длительное употребление психоактивных веществ приводит к трансформации социальной ориентации индивида⁷;

3 Василькова Ю.В. Указ. соч. С. 110.

4 Азарова Л.А. Психология девиантного поведения. Минск: ГИУСТ БГУ, 2019. С. 50.

5 Василькова Ю.В. Указ. соч. С. 78.

6 Ананьев Б.Г. О человеке, как объекте и субъекте воспитания. М.: Эксмо, 2022. С. 153.

7 Азарова Л.А. Указ. соч. С. 78.

7. физическая зависимость развивается по причине длительного употребления психоактивных веществ. С течением времени продукты распада таких веществ интегрируются в жизненные циклы. Невозможность употребления вещества способствует возникновению абстинентного синдрома. Данное состояние сопровождается психическими, соматическими и неврологическими нарушениями⁸.

Подростковые зависимости от процессов обычно являются симптомом серьезных проблем с психическим здоровьем. Подросток, который испытывает трудности, может использовать приятное поведение как способ заглушить или избежать страдания, которое он испытывает. Поведение не начинается как зависимость, но, если подросток будет проводить все больше и больше времени за этим занятием, это может спровоцировать цикл привыкания.

Некоторые исследователи (А.Е. Жичкина, М.С. Иванов и др.) придерживаются мнения, что зависимое поведение характерно для определенного типа личности. В научной литературе существует такой термин, как «болезни зависимого поведения». Существует ряд черт характера, которые отличают указанный тип личности:

1) несамостоятельность при решении жизненных задач (общая дезадаптация); 2) страх быть отвергнутым другими людьми; 3) неумение говорить: «Нет»; 4) повышенная чувствительность к критическим замечаниям; 5) избегание ответственности и принятия решений⁹.

Перечисленные качества характера отличают человека, обладающего пассивной жизненной позицией. Такой индивид практически никогда не вступает в коммуникацию с окружающими по собственной инициативе, процесс принятия решений дается ему чрезвычайно трудно¹⁰.

Некоторые подростки более уязвимы к зависимостям, чем другие. Социальные, нейробиологические и психологические факторы, а также особенности личности могут повысить вероятность развития поведенческой зависимости.

В одном исследовании исследователи определили четыре черты характера, которые повышают риск развития зависимости у подростков: безнадежность, тревога; академические, личные и семейные проблемы; расстройства настроения; высокий уровень принятия

риска; и плохие навыки преодоления трудностей, трудности с саморегуляцией показывают, что основные мотивы такого поведения включают депрессивную симптоматику; беспокойство; проблемной склонности к азартным играм среди подростков чувствительность, импульсивность и поиск ощущений.

Поскольку, как отмечалось выше, одной из наиболее распространенных проблем подросткового возраста является зависимость, и такая ситуация может иметь серьезные последствия для подростков, поэтому необходимо знать основные повторяющиеся причины зависимости у подростков:

- низкая самооценка;
- семейные проблемы;
- академические и профессиональные проблемы;
- давление со стороны сверстников.

Наркомания в подростковом возрасте – это проблема, от которой страдают тысячи молодых людей по всему миру. К сожалению, ее причина не всегда ясна, и подростки подвергаются более высокому риску развития зависимости, чем любая другая группа населения. Некоторые из основных причин этой обеспокоенности будут объяснены ниже.

Эмоциональные проблемы включают стресс, тревогу и депрессию. Эти состояния распространены в подростковом возрасте в связи с быстрыми изменениями, происходящими в жизни молодых людей.

Кроме того, подростковое настроение может найти способ облегчиться посредством употребления алкоголя и наркотиков, известного как «автоматический побег». Многим подросткам эти вещества могут принести временное облегчение, но они также могут привести к зависимости и злоупотреблению¹¹.

Факторы окружающей среды могут влиять на подростков. Эти факторы включают употребление психоактивных веществ родителями, давление со стороны сверстников, сложный жизненный опыт и т.д.

Например, подросток, выросший в среде, где употребляют алкоголь или наркотики, может быть более склонен экспериментировать с психоактивными веществами, иногда с катастрофическими последствиями. Точно так же сверстники могут влиять на подростков. Все это побуждает их идти на риск, связанный с употреблением психоактивных веществ.

8 Василькова Ю.В. Указ. соч. С. 199.

9 Азарова Л.А. Указ. соч. С. 122.

10 Биктина Н.Н. Школьная дезадаптация как следствие психологического неблагополучия образовательной среды // Проблемы современного педагогического образования. 2022. № 533. С. 370-375.

11 Воронова Е.В. Комплексные условия профилактики и коррекции отклоняющегося поведения подростков: дис. ... канд. пед. наук. Рязань, 2019. С. 54.

Подростки часто ищут свою индивидуальность и признание другими. Это может стать основным источником стресса, поскольку подросток пытается убедиться, что он поступает правильно.

Борьба с зависимым поведением в подростковом возрасте начинается с точечного воздействия на причины его возникновения. Одним из наиболее перспективных инструментов борьбы в настоящее время является социально-психологический тренинг. Этот инструмент представлен в виде совокупности групповых упражнений, ориентированных на разрешение ряда проблем. Речь идет о проблемах, которые неминуемо приводят к возникновению аддиктивных проявлений. Причем каждый подросток отличается наличием индивидуального комплекса психологических и социальных проблем.

В исследованиях С.Н. Макшанова, Н.Ю. Хрящевой указано, что тренингом является многофункциональный метод реализации преднамеренных трансформаций психологических аспектов. Целевое воздействие может быть направлено на отдельного человека, группу или организацию. Основной задачей является оптимизация личностной и профессиональной сфер жизнедеятельности¹².

В отношении подростков тренинговый подход используется для того, чтобы обучить их использованию средств самовыражения. На начальном этапе основной задачей является обучение подростков восприятию, принятию и пониманию собственной личности. Квалифицированная помощь способствует разрушению негативных установок, оптимизации коммуникативной сферы, становлению положительной и адекватной самооценки. Указанный подход доказал свою эффективность в борьбе с различного рода зависимостями. Групповая работа ориентирована на оказание эмоциональной поддержки, что определяет сокращение эмоциональных переживаний и устранение страхов. Иными словами, тренинговый метод позволяет нейтрализовать те эмоциональные состояния, которые являются предвестниками аддиктивного поведения¹³.

Л.А. Азарова указывает на то, что тренинговый подход позволяет разрешить проблему самовосприятия подростка в соответствии с такими направлениями, как:

- восприятие собственной личности посредством сопоставления качеств с другими участниками тренинга (мнение со стороны);
- познание себя через познание других (метод обратной связи);
- познание себя посредством анализа результатов

собственной деятельности (работа с самооценкой);
— восприятие собственной личности посредством оценки внешнего состояния (работа с принятием физических качеств)¹⁴.

В работах Б.Г. Ананьева указывается, что проведение социально-психологического тренинга является эффективным инструментом борьбы с аддиктивными проявлениями. Целевое воздействие осуществляется по следующим направлениям:

- конативное направление. Индивид познает новые поведенческие модели по причине осознания низкой эффективности использования привычных форм поведения;
- эмоциональное направление. Информационные потоки осознаются посредством анализа личностной значимости;
- когнитивное направление. Данное направление реализуется посредством приобретения информации путем решения задач, ориентированных на повышение качества коммуникации¹⁵.

В первую очередь, тренинговый процесс направлен на коррекцию негативных поведенческих проявлений: социальных и неадаптивных установок. Однако по прошествии нескольких занятий программа тренинга может быть расширена путем добавления развивающих направлений. Данные направления способствуют развитию адекватной самооценки, коммуникативных навыков, позитивных личностных качеств, ценностных ориентиров и навыков саморегуляции.

Ключевые этапы структурирования содержательной работы с подростками с зависимостью с помощью тренинга представлены на рисунке 1.

Тренинговый подход может быть реализован путем использования таких форм занятий, как:

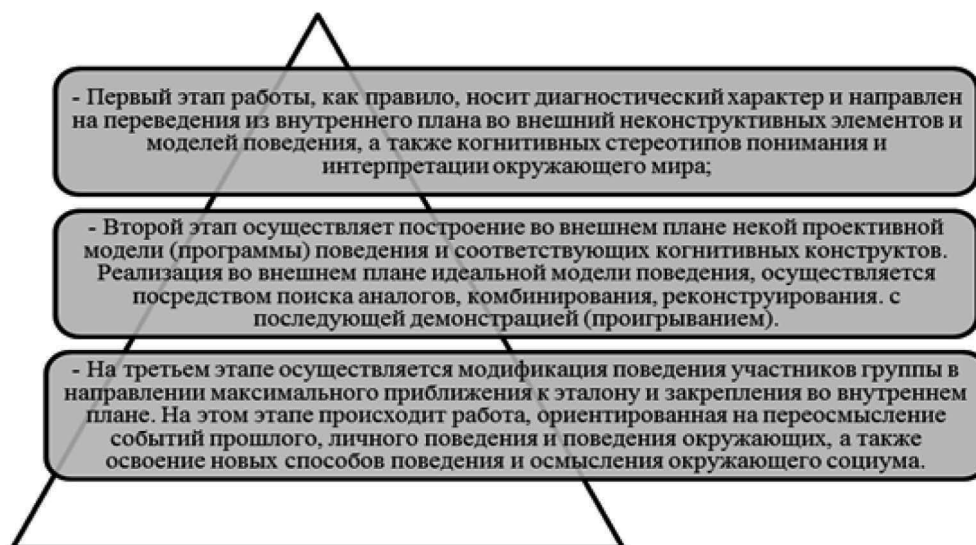
- непосредственно тренинговые занятия. Во время занятий формируется устойчивость индивида к негативным факторам окружающей среды. Основной целью проведения занятий является трансформация установок на аддиктивное поведение. Необходимо обучить подростков навыкам отказа от потребления психоактивных веществ в ситуациях давления со стороны окружения;
- аффективно-ценностное обучение. С целью предупреждения зависимого поведения необходимо обучать индивида навыкам экологичного проявления эмоций. Важным навыком является умение конструктивно принимать решения в ситуациях стрессогенного воздействия;

12 Ананьев Б.Г. Указ. соч. С. 78.

13 Ананьев Б.Г. Указ. соч. С. 87.

14 Азарова Л.А. Указ. соч. С. 34.

15 Ананьев Б.Г. Указ. соч. С. 158.

Рис. 1. Основные этапы работы в тренинге¹⁶

— занятия по развитию жизненно важных навыков. Полноценное существование индивида в обществе невозможно без должного уровня развития коммуникативных навыков, умений аргументированно отстаивать собственную позицию, контролировать собственные поведенческие реакции и принимать взвешенные решения.

Одним из обязательных компонентов тренинга является обратная связь от сверстников. Трудно переоценить значимость обратной связи, так как с ее помощью подросток учитывает понимать и оценивать собственную личность. Тренинг является своеобразной моделью повседневного коммуникативного взаимодействия. Моделируя ситуации общения, подростки учатся сопоставлять причины и последствия.

Обратная связь позволяет подростку получить представление о самом себе путем анализа нескольких мнений со стороны. Одним из очевидных следствий тренинговой работы является противоречие собственного представления и представлений других участников. Отсутствие согласованности мнений провоцирует осуществление попыток самопознания. В результате качественной работы в группе у подростка наблюдается расширение позитивного образа «Я» и становление адекватной самооценки¹⁷.

Обобщая вышесказанное, отметим, что аддиктивное поведение является самостоятельной формой девиантного поведения. Зависимое поведение проявляется в стремлении индивида отказаться от реальности путем трансформации сознания.

Одним из наиболее эффективных инструментов борьбы с аддиктивным поведением подростков является психолого-педагогический тренинг. В подростковом возрасте необходимо создать оптимальные условия для познания внешнего и внутреннего мира. Самопознание способствует выработке ценностных ориентиров, становлению адекватной самооценке, формированию позитивных моделей поведения. Групповая работа позволяет обеспечить сразу две потребности подростков: потребность в одобрении со стороны взрослого человека; потребность в коммуникации с ровесниками. Помимо прочего, групповые занятия позволяют подростку ощутить себя значимым среди людей, у которых имеются аналогичные трудности¹⁸.

Так, психолого-педагогический тренинг ориентирован на развитие коммуникативных навыков, получение опыта рефлексии и самопознания. В настоящее время этот подход должен рассматриваться в качестве одного из первоочередных инструментов психологической коррекции аддиктивного поведения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Азарова, Л.А. Психология девиантного поведения / Л.А. Азарова. – Минск: ГИУСТ БГУ, 2019. – 164 с.

16 Биктина Н.Н. Указ. соч. С. 370-375.

17 Биктина Н.Н. Указ. соч. С. 370-375.

18 Василькова Ю.В. Указ. соч. С. 178.

2. Ананьев, Б.Г. О человеке, как объекте и субъекте воспитания / Б.Г. Ананьев. – М.: Эксмо, 2022. – 289 с.
3. Арифова, А.Ю. Социально-психологический тренинг как средство профилактики девиантного поведения и повышения уровня информационно-психологической безопасности подростков / А.Ю. Арифова, Е.Ю. Кольчик // Форум молодых ученых. – 2019. – №3 (31). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialno-psihologicheskii-trening-kak-sredstvo-profilaktiki-deviantnogo-povedeniya-i-povysheniya-urovnya-informatsionno> (дата обращения: 16.12.2023).
4. Биктина, Н.Н. Школьная дезадаптация как следствие психологического неблагополучия образовательной среды / Н.Н. Биктина // Проблемы современного педагогического образования. – 2022. – № 533. – С. 370-375.
5. Бодалев, А.А. Личность в общении / А.А. Бодалев. – М.: ИНФРА, 2020. – 208 с.
6. Василькова, Ю.В. Методика и опыт работы социального педагога / Ю.В. Василькова. – СПб.: Ювента, 2021. – 208 с.
7. Воронова, Е.В. Комплексные условия профилактики и коррекции отклоняющегося поведения подростков: дис. ... канд. пед. наук / Е.В. Воронова. – Рязань, 2019. – 236 с.
8. Галич, Г.О. Профилактика девиантного поведения детей и подростков / Г.О. Галич // Известия ПГПУ им. В.Г. Белинского. – 2020. – №16 (20). – С. 84-91.
9. Гамезо, М.В. Возрастная и педагогическая психология / М.В. Гамезо. – М.: Просвещение, 2022. – 276 с.
10. Гербут, К.А. Модель педагогической профилактики девиантного поведения у подростков / К.А. Гербут // Научные проблемы гуманитарных исследований. – 2022. – №3. – С. 63-70
11. Гилева, Н.С. Психология девиантного поведения / Н.С. Гилева. – Омск: СибГУФК, 2022. – 128 с.
12. Гилинский, Я.И. Девиантное поведение подростков: Состояние, проблемы, перспективы / Я.И. Гилинский // Научные проблемы гуманитарных исследований. – 2021. – №4. – С. 124-137.
13. Девиантное поведение детей и подростков в современных социокультурных условиях / под ред. Семикин В.В., Королева Н.Н. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2022. – 183 с.
14. Добрунова, М.Н. Коррекция девиантного поведения подростков в условиях оздоровительно-образовательных центров: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08 / М.Н. Добрунова. – Ярославль, 2008. – 288 с.
15. Дубровина, И.В. Возрастная и педагогическая психология: Хрестоматия / И.В. Дубровина, А.М. Прихожан, В.В. Зацепин. – М.: Академия, 2019. – 320 с.
16. Змановская, Е.В. Девиантология / Е.В. Змановская. – М.: Академия, 2023. – 288 с.
17. Иванов, А.В. Социальная педагогика / А.В. Иванов. – М.: Дашков и КО, 2020. – 438 с.
18. Казанская, В.Г. Подросток. Трудности взросления / В.Г. Казанская. – СПб.: Ювента, 2022. – 279 с.
19. Клейберг, Ю.А. Психология девиантного поведения / Ю.А. Клейберг. – М.: ТЦ Сфера, 2019. – 160 с.
20. Ярыгина, И.И. Тренинг как форма профилактики интернет-зависимости подростков / И.И. Ярыгина // Гаудеамус. – 2019. – №1 (39). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/trening-kak-forma-profilaktiki-internet-zavisimosti-podrostkov> (дата обращения: 16.12.2023).

© Анисимова Юлия Николаевна (yulya-vedernikona@yandex.ru), Коновалова Елена Викторовна (ele4621@yandex.ru),
Саттарова Алия Азатовна (sattarovaaliya@mail.ru).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»