

УДК 614.8:159.9

Н.А. Кора

**ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ КАК ОСНОВНОГО РЕСУРСА
ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ПРОЯВЛЕНИЯ АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ**

В данной статье рассматриваются содержательные и структурные особенности профилактики проявления аддикций. Уточнено понятие зависимости в подростковом возрасте. Представлены результаты эмпирического исследования формирования личностной безопасности подростков.

Ключевые слова: личностная безопасность, аддиктивное поведение, зависимое поведение, факторы риска, первичная профилактика, психологическое благополучие, условия безопасности, образовательное учреждение.

**FORMATION OF PERSONAL SAFETY AS MAIN RESOURCE FOR THE PREVENTION
OF ADDICTION BEHAVIOR MANIFESTATION**

This article deals with the substantial and structural features of the prevention of addiction manifestation. The definition of teenage age dependence is specified here. The empirical findings of the formation of teenagers' personal safety are presented.

Key words: personal safety, addiction behavior, dependent behavior, risk factors, primary prevention, psychological weightness, safety conditions, educational institution.

Проблема зависимого поведения школьников, формирующегося в результате взаимодействия с объектами, способными вызвать зависимость, в образовательных учреждениях решается недостаточно эффективно, поскольку отсутствуют специалисты, способные оказать помощь в ее разрешении. Список объектов зависимости достаточно широк: психоактивные вещества, игры, источники информации, виды деятельности, работа, Интернет и др. Их можно классифицировать по специфическому объекту зависимости: вещества, процессы, отношения. Некоторые из зависимостей одобряются обществом, другие представляют личностную проблему человека, но не являются социально опасными, третьи имеют статус социально опасных. Но любая из зависимостей что-то у человека отнимает.

Минобрнауки России утвердило порядок тестирования школьников и студентов на приверженность наркомании. Приказ Минобрнауки России от 16 июня 2014 г. № 658 «Об утверждении Порядка проведения социально-психологического тестирования лиц, обучающихся в общеобразовательных организациях и профессиональных образовательных организациях, а также в образовательных организациях высшего образования». Согласно документу, тестирование будет проходить в два этапа: социально-психологический и медицинский (сдача анализов). Исследование является добровольным. За учеников младше 15 лет письменное согласие дают родители, молодые люди старше 15 лет должны будут решать этот вопрос самостоятельно.

Рост распространенности наркологических заболеваний в Российской Федерации за последние пять лет заставляет специалистов (психологов, наркологов, социальных педагогов и др.) искать

новые методы и схемы предупреждения формирования химической зависимости. Развивающиеся при этой зависимости нарушения соматического, вегетативного, психического плана настолько глубоки и деструктивны, что возврат наркозависимых в социум в качестве активных его членов крайне затруднен. Общеизвестно, что только 6-10% больных наркоманией удерживаются в годичной трезвости после курсов лечения и реабилитации. Изучение доклинических форм употребления психоактивных веществ (ПАВ) и создание программ ранней профилактики наркологических заболеваний – перспективное и эффективное направление работы во всех образовательных учреждениях. Но особенно необходимо уделять внимание тем, у кого уход от реальности еще не нашел яркого выражения, кто только начинает усваивать аддиктивные паттерны поведения, кто потенциально может быть вовлечен в разные виды аддиктивной реализации.

Профилактика аддиктивного поведения приобретает особенную значимость в подростковом возрасте. Д.Д. Еникеева, Е.В. Змановская, М.И. Рожков и другие отмечают, что зависимые дети перестают фантазировать, становятся неспособными создавать собственные визуальные образы, у них наблюдается эмоциональная незрелость, безответственность, снижается эффективность некоторых видов памяти. В этой связи встает вопрос системного, интегрированного подхода к проблеме формирования личностной безопасности подростков как основного ресурса предупреждения проявления аддиктивного поведения.

В соответствии с терминологией ВОЗ выделяют первичную, вторичную и третичную профилактику. Предупреждение развития зависимого поведения (игромания, Интернет-зависимость, телемания, селфи, табакокурение, наркомания и др.) относится к заданиям первичной профилактики. Оно осуществляется по четырем основным направлениям и включает, во-первых, широкую воспитательную работу среди молодежи, во-вторых, санитарно-гигиеническое воспитание населения, в-третьих, – общественные мероприятия по работе с компьютерными технологиями, в-четвертых, – административно-законодательные мероприятия.

Первичная профилактика направлена на улучшение психической адаптации учеников, их межличностных отношений, на ознакомление с признаками развития зависимости и возможными ее последствиями. Целью информационных мероприятий является заполнение информационного вакуума, что включает необходимые регулярные публикации по профилактике формирования зависимого поведения, «телефон доверия», работу со специалистами (профессиональными психологами, наркологами, юристами, психотерапевтами и др.), создание «психологической службы» в Сети. Информационный этап представляет собой также повышение компетенции подростков в таких сферах как культура межличностных отношений, технология общения, способы преодоления стрессовых ситуаций, повышение компетентности в рассмотрении основных аддиктивных механизмов, видов аддиктивной реализации, динамики развития аддиктивного процесса и его последствий. На данном этапе профилактической работы психологи (В.М. Ялтонский, Н.А. Сирота, К.С. Лисецкий, С.В. Березин и др.) рекомендуют проводить тренинги личностного роста с элементами коррекции отдельных личностных особенностей и форм поведения, которые включают формирование и развитие навыков работы над собой.

Последствия широкого распространения навязчивых потребностей в чем-то среди детей и подростков очевидны. Общеизвестными, по мнению отечественных и зарубежных специалистов (В.С. Битенский, А.Д. Борохов, Д.Д. Исаев, В.С. Братусь, В.В. Гульданд и др.), являются следующие факторы риска, повышающие вероятность формирования аддиктивного поведения:

- неблагоприятная социальная среда (невнимание родителей к подростку, алкоголизм, семейные ссоры, пренебрежение ребенком и его проблемами);
- неспособность подростка переносить любой дискомфорт в отношениях;
- низкая адаптация к условиям школы;

нестабильность, незрелость личности подростка;
азартность, стремление к острым ощущениям;
низкая психологическая устойчивость или душевная незрелость;
трудности с самоидентификацией и самовыражением;
чувство одиночества, незащищенности;
восприятие своих житейских обстоятельств как трудных;
эмоциональная скудость;
низкий уровень личностной безопасности.

Общеизвестно, что основным источником формирования аддиктивного поведения подростков является семья. Семейные проблемы могут стать мощным деструктивным фактором для всех членов семьи, особенно для детей 11-15 лет. Требования и правила, установленные родителями, зачастую вызывают протест и стремление подростков уйти из-под опеки. Обретение самостоятельности, избавление от контроля родителей становятся одними из ведущих их целей. В процессе «бегства» из семьи место родителей занимает группа авторитетных сверстников. Эта группа становится новым источником жизненных правил, норм поведения, нравственных ориентиров и жизненных целей.

В 2012/13 учебном году научными сотрудниками лаборатории научно-практической психологии Амурского государственного университета было проведено исследование в шести школах г. Благовещенска с целью определить основные виды зависимого поведения у современных подростков. Было опрошено 288 подростков 12-15 лет.

Анализ результатов исследования показал, что один из четырех подростков (26,8%) до четырех часов в день проводит за компьютером, причем в выходные дни этот процент практически удваивается и достигает 52%. Учащиеся пятых-шестых классов (11-13 лет) посвящают много времени Интернет-играм, а учащиеся седьмых-восьмых классов (14-15 лет) проводят большую часть за компьютером с целью общения в социальных сетях, выкладывают свои фотографии, скачивают музыку. Выполнение домашних заданий, самостоятельная работа по предметам, чтение художественной литературы, реальное общение с друзьями, работа по дому отходят на второй план.

Было установлено, что процент аддиктивного поведения увеличивается в зависимости от возраста: 16,4% – 11 лет, 26,2% – 13 лет, 42,1% – 15 лет. Многие из опрошенных подростков (62,7%) признались, что проводят за компьютером больше времени, чем изначально планируют (один из симптомов зависимости). Часть подростков (35,2%) говорили о том, что компьютерные игры позволяют им уйти от своих проблем, помогают забыть неприятности и поднимают настроение. А победа в компьютерной игре помогает 28,6% подростков почувствовать удовлетворение и снизить напряжение, накопившееся за неделю. Следует заметить, что большинство родителей этих подростков никак не ограничивают пользование детей компьютером. Подростки утверждали, что они имеют доступ в Интернет в любое желаемое время, без каких-либо ограничений. А ведь согласно международным исследованиям, средним возрастом первого знакомства с порнографией считается 11 лет. Наибольшее потребление порнографии приходится на возраст 12 – 17 лет, при этом 100 тысяч Интернет-сайтов предлагают огромное количество детской порнографии. 68% подростков в возрасте 13 – 15 лет признались, что не раз наблюдали в Интернете сцены сексуального насилия. Кроме исследования сайтов порнографического содержания, подростки нередко учатся азартным играм, заходят на сайты, пропагандирующие употребление наркотиков, знакомятся на сайтах с членами клуба самоубийц. Сетевые игры, изобилующие насилием, развивающие ненависть, садизм и стремление к смерти, также представляют огромную психологическую опасность.

Становится ясно, что зависимость подростков от Интернета несет серьезную угрозу их психическому и физическому здоровью. Активное изучение последствий неумеренного и бесконтрольного использования подростками Интернета позволяет сделать вывод, что терапевтический подход к дан-

ной проблеме касается не только психологов, социальных педагогов, классных руководителей, психиатров, но и в первую очередь родителей подростков.

Было установлено, что большая часть опрошенных подростков (64,8%) имеет низкий уровень личностной безопасности. Личностная безопасность представляется нами как форма специфического психического состояния субъекта, способная повышать или понижать его жизнедеятельность в сложившейся ситуации и оказывать влияние на успешность и особенности деятельности. А ведь известно, что личность, обладающая определенным уровнем социально-психологической компетентности в области безопасности, владеет необходимыми знаниями, умениями и навыками не только определять степень угрозы (опасности), но и противостоять ситуациям угрозы. Такая личность, как правило, направлена на безопасное общение, стрессоустойчива, адаптивна, владеет необходимыми защитными механизмами в ситуациях угрозы.

Поскольку лечебные мероприятия при сформированной зависимости малоэффективны, приоритетным является повышение эффективности и широкое внедрение первичной профилактики формирования аддикций в школах с учащимися 11-15 лет. Одним из основных компонентов профилактической деятельности стала специально разработанная и апробированная нами программа тренинговых занятий (216 часов) по предупреждению возникновения аддикций в подростковом возрасте. Были скомплектованы две группы испытуемых (контрольная и экспериментальная), в которых были выявлены подростки с различными аддикциями.

Цель профилактической программы – обучение детей, имеющих психологическую предрасположенность к зависимостям (курение, Интернет-зависимость, игромания, телемания и т.п.), способам конструктивного решения проблем подросткового возраста. Реализация данной программы была рассчитана на три года (три цикла). Занятия с учащимися экспериментальной группы проводились в течение трех лет (один раз в неделю, по 60 минут). В контрольной группе занятия не проводились.

Задача первого цикла (2012/13 учебный год) – развитие у подростков уверенности в себе. Уверенность в себе – основополагающий показатель сильной личности, эффективного в жизни человека, который ставит цели и добивается своего. На тренинговых занятиях учащиеся в ходе дискуссий приходили к осознанию, из чего складывается внутренняя сила, уверенность в себе: сила духа, внутренний энергетический стержень человека; сила ума, разума, сознания; сила крепкого, здорового тела; высокая самооценка; социальная самодостаточность.

Наиболее результативный путь формирования уверенности в себе – это выполнение упражнений (игр), в которых происходит игровое моделирование ситуаций, позволяющих тренировать уверенное поведение. Такое обучение носило активный характер (подвижные игры с ярко выраженным социально-психологическим подтекстом, которые обучают действовать целенаправленно, быстро, решительно, настойчиво, согласовывать свои действия с участниками своей команды). В результате у учащихся накапливался опыт уверенного поведения, который позднее легко переносился из игровой плоскости в реальные жизненные ситуации.

По окончании реализации первого цикла профилактической программы было установлено, что, во-первых, поведение подростков стало в большей степени направленным на достижение успеха, а не на избегание неудачи. Но их настойчивость не переходила в агрессивность. Дети прилагали усилия для достижения своих целей, однако делали это, по возможности, не в ущерб интересам одноклассников. Поведение подростков стало более гибким, целенаправленным и ориентированным на преодоление возникающих препятствий, а не на переживания по поводу трудностей и уход в себя.

Задача второго цикла (2013/14 учебный год) – формирование коммуникативной компетентности. Перед нами стояла задача развить у учащихся такие качества, которые являются предпосылками эффективной коммуникации. Сюда обычно относят легкость установления контакта, поддержание разговора, навыки конструктивного общения, умение договариваться и настаивать на своих законных правах.

Развитие коммуникативных навыков происходило в игровой форме, когда искусственно создавались условия, затрудняющие эффективное общение и достижение целей. Деловые игры помогали подросткам расширить свой коммуникативный опыт. Преимуществом отработки моделей жизненных ситуаций в рамках тренинга стало то, что учащиеся, осознавая и меняя привычные реакции, учились смотреть на ситуации под другим углом зрения, освобождались от стереотипов в общении, давали себе свободу выбора ответного действия. Коммуникативные навыки позволили подросткам проявлять инициативность и лидерство не только на тренинговых занятиях, но и в различных видах деятельности (учебной, спортивной, художественной и др.).

Задача третьего цикла (2014/15 учебный год) – обучение подростков произвольной регуляции своего поведения и эмоциональных состояний. Эмоциональная саморегуляция – это способность эмоционально реагировать на жизненные события социально приемлемым образом, своеобразная настройка личностью своего внутреннего мира и самого себя с целью приспособления к обстоятельствам. Она является необходимым условием социализации подрастающего поколения и зависит как от культуры общества, так и от социального контекста ситуации, в которую включены подростки. Кроме того, своевременная саморегуляция способна предотвратить скапливание остаточных явлений перенапряженных состояний, она содействует восстановлению сил, способствует нормализации эмоционального фона, оказывает помощь в контроле над своими эмоциями, усиливает мобилизационные ресурсы организма.

На первых занятиях подростков обучали естественным приемам саморегуляции – улыбка и смех, позитивное мышление, мечтание, наблюдение за прекрасным, адекватное реагирование на похвалу и порицание и др. Основу тренинговых занятий составляли: 1) игровые упражнения, в которых перед участниками ставились задачи, требующие произвольной регуляции своего поведения; 2) упражнения, направленные на осознание и анализ жизненных проблем, поиск конструктивных выходов из стрессовых ситуаций; 3) техники релаксации, направленные на быстрое снятие как физического, так и психоэмоционального напряжения (управление дыханием, тонусом мышц, словесное воздействие, самовнушение и др.).

По окончании обучения подростки говорили, что с помощью аутотренинга они научились восстанавливать работоспособность, улучшать настроение, повышать концентрацию внимания и т.п. в течение нескольких минут без чьей-либо помощи, не дожидаясь, пока тревожное состояние, переутомление само пройдет или перерастет в нечто худшее.

Итак, создание специальных условий для формирования умений и навыков ответственного поведения, критического мышления, а также развитие личностной безопасности учащихся позволило установить значимые различия в исследуемых показателях. Показателями зрелости учащихся экспериментальной группы стали адекватная самооценка и уровень притязаний, самоактуализация и саморегуляция в различных видах деятельности, отсутствие низкого уровня личностной безопасности. Программа тренинговых занятий по формированию личностной безопасности подростков, на наш взгляд, снизила негативные последствия различных угроз (социальных, психологических, информационных и т.д.) и тем самым способствовала созданию условий для самореализации и самосовершенствования всех участников формирующего эксперимента.

1. Березин, С.В. Психология созависимой личности: Монография. – Самара: Универс-групп, 2008. – 200 с.

2. Лисецкий, К.С. Психология и профилактика наркотической зависимости / К. С. Лисецкий, Е. В. Литягина. – Самара: Бахрах-М, 2008. – 223 с. : ил.; 20 см (Мастерская практического психолога). – Библиогр.: с. 210-219.

3. Кора, Н.А. Профилактика злоупотребления психоактивными веществами несовершеннолетними и молодежью. – М.: Изд-во Современ. гуманитар. ун-та, 2008.