

# **Предрасположенность старшеклассников к зависимому поведению**

**Результаты самоанализа ярославских учащихся  
в 2015-2016 учебном году**

Зависимое поведение - проблема, которая является актуальной для большого числа молодых людей. Зависимое поведение является разновидностью девиантного поведения, характеризующееся чрезмерной и длительной фиксацией внимания на определенных видах деятельности или предметах, становящихся сверхценными, снижением или нарушением способности контролировать свою вовлеченность в какую-либо деятельность, а также невозможностью быть самостоятельным и свободным в выборе поведения. Характеризуется эмоциональными изменениями: установлением эмоциональных отношений, эмоциональных связей не с другими людьми, а с неодушевленным предметом или активностью; происходит замена межличностных эмоциональных отношений проекцией эмоций на предметные суррогаты. К зависимости могут приводить очень разнообразные формы поведения из разных областей жизни человека.

Специалистами муниципального учреждения «Городской центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи» опрошены 434 учащихся десятых классов в 23 образовательных учреждениях города Ярославля в период с сентября 2015 года по май 2016 года. Целью опроса стало выявление среди респондентов «группы риска» предрасположенности к зависимому поведению. Инструментарием послужили: самоанализ учащихся по предложенному списку объектов зависимости и устный опрос для выявления полученных результатов с дальнейшим групповым обсуждением. Школьникам предлагалось оценить степень *злоупотребления* объектами, которыми они достаточно часто пользуются или употребляют.

Критериями самоанализа послужили субъективные ощущения самих учеников по каждому пункту предлагаемого списка (интернет; наушники; мобильный телефон (гаджеты); сладости (шоколад); фастфуд; кофеин; игра; шопинг; телевизор). Данный список объектов потенциальной зависимости прошел апробацию в рамках профилактических мероприятий с учащимися ГЦ ППМС «Путь в здоровье».

При объяснении школьникам задачи самоанализа, каждый из предложенных объектов подробно разъяснялся (что имеется в виду при использовании или употреблении). В частности, интернет - веб-серфинг, онлайн-игры, интернет-покупки, социальные сети; наушники - длительное нахождение и прослушивание за сутки; мобильный телефон - постоянное ношение и использование гаджета (24 часа в сутки) и т.д. Помимо проведения анализа наличия проблемы или ее отсутствия у себя, опрашиваемым школьникам предлагалось оценить, приводит ли выявленное злоупотребление к каким либо негативным изменениям в организме

человека, его личности или нет. По итогам полученных результатов, специалистами ГЦ ППМС с респондентами проводилось дальнейшее обсуждение и профилактическая беседа.

Характеристиками предрасположенности к зависимому поведению послужили субъективно выраженная потребность или необходимость в потреблении объектов, фиксация внимания на видах деятельности или объектах, а также состояние психологического дискомфорта (ощущение пустоты, раздражения, тревоги), возникающего у опрошенных в ситуации относительно длительного воздержания, прекращения взаимодействия с объектом, веществом или видом активности.

Результаты опроса показали, что в «группу риска» предрасположенности к зависимому поведению, входят не менее двух третей всех респондентов, которые отметили свое злоупотребление данными объектами, при этом проблема негативных последствий, к которым приводит зависимость от данных объектов, не осознается ими в полной мере. Основные объекты, к которым возникает предрасположенность у значительной части участников самоанализа: интернет; мобильные телефоны (гаджеты); наушники и сладости (шоколад).

Результаты самоанализа ярославских учащихся:

	<p><b>Интернет – объектом злоупотребляют 59% опрошенных старшекласников</b></p>
	<p><b>Мобильный телефон (гаджеты) – объектом злоупотребляют 45% опрошенных старшекласников</b></p>
	<p><b>Сладости (шоколад) – объектом злоупотребляют 43% опрошенных старшекласников</b></p>



**Наушники –  
объектом злоупотребляют  
42% опрошенных  
старшекласников**



**Игра –  
объектом злоупотребляют  
21% опрошенных  
старшекласников**



**Кофеин –  
объектом злоупотребляют  
17% опрошенных  
старшекласников**



**Фаст-фуд –  
объектом злоупотребляют  
16% опрошенных  
старшекласников**



**Телевизор  
объектом злоупотребляют  
14% опрошенных  
старшекласников**



**Шопинг –  
объектом злоупотребляют  
11% опрошенных  
старшекласников**

На первом по значимости месте - интернет – объектом злоупотребляют 59,1% от всех опрошенных старшекласников; на втором месте - мобильный телефон (гаджеты) – 45% опрошенных; на третьем месте - сладости (шоколад) – 43,2%; на четвертом месте - наушники – 42,1%; игра – 21%; кофеин – 17,4%; фаст-фуд – 16,2%; телевизор – 14,4%; шопинг – 11,2% от всех опрошенных.

Предрасположенность может в дальнейшем привести к формированию глубокой зависимости, когда желания, ценности и цели подростка становятся подчиненными влиянию объекта зависимости. Любая форма зависимого поведения не является проблемой только подростка, оно затрагивает и близких зависимого. Практически всегда поведение зависимого не только разрушает его контакт с близкими, но и приносит множество проблем в их жизнь.

Снижается школьная успеваемость (ребенок теряет мотивацию к учебе); нарушается психика, ухудшается состояние здоровья (например, ухудшение зрения у проводящих многие часы за монитором; утомляемость и неполноценный рацион при нарушении режима дня и питания); у подростка изменяется мировоззрение (интересы и поведение подчинены объекту зависимости), обедняется опыт общения, социальный опыт (сужается или изменяется круг общения, зависимый школьник может выпасть из социума и остаться без друзей).

Чаще всего в «группу риска» зависимого поведения подростков приводят:

- их склонность к быстрому «впитыванию» всего нового; желание быть «как все» сверстники, следовать за их увлечениями (модные гаджеты, компьютерные игры);
- особенности воспитания и отношения в семье; недостаток внимания со стороны родителей;
- недостаток общения со сверстниками и значимыми для них людьми;
- застенчивость, трудности в общении, неуверенность в себе;
- отсутствие любых других альтернативных увлечений или хобби, привязанностей, не связанных с объектом зависимости.

Результаты опроса подчеркивают важность профилактических мер как со стороны как родителей, так и педагогов.

Родителям важно понимать, что порой позиция взрослого очень важна. Поэтому можно рекомендовать следующее:

- Предложите ребенку альтернативу зависимости: интерактивные игры со сверстниками, познавательные путешествия, прогулки, чтение книги, рисование.
- Постарайтесь больше общаться с ребенком, обсуждайте свои и его чувства.
- Не пресекайте и по возможности удовлетворяйте любопытство подростка в конструктивных направлениях деятельности.
- Помогите подростку научиться общаться: знакомиться, мириться, договариваться.
- Повышайте самооценку ребенка.

Со стороны педагогов ОО также важно понимание вариантов профилактики зависимого поведения. Педагоги могут активно включаться в профилактику аддикции. Так выделяют несколько видов работы:

- *Первичная* - устранение неблагоприятных факторов, вызывающих зависимость, повышение устойчивости личности к воздействию этих факторов.
- *Вторичная* – ранее выявление деструкций, работа с «группой риска», не проявляющих в данное время аддиктивного поведения.
- *Третичная* - предупреждение рецидивов зависимости.

Наиболее эффективно работа образовательной организации может быть построена именно в рамках первичной профилактики, так как школа обладает огромными возможностями проведения различных активных мероприятий, классных часов, тренингов и т.д. Кроме того, МОУ ГЦ ПпМС предлагает большой спектр работ, который может представить МСО в этом направлении.