

Е. И. Комкова¹, С. А. Журавоева²

*¹Белорусский государственный педагогический университет
имени Максима Танка, Минск, Республика Беларусь*

*²Ташкентский государственный педагогический университет имени Низами,
Ташкент, Республика Узбекистан*

ПРЕОДОЛЕНИЕ ЗАВИСИМОГО ПОВЕДЕНИЯ У СТАРШЕКЛАССНИКОВ

В статье предоставлены в обогащении теоретических знаний, усовершенствований знаний в области изучения зависимого поведения у старшеклассников. Также полученные результаты могут быть использованы для создания профилактической программы, по преодолению аддикции подростков. Для подтверждения нашей гипотезы было проведено исследование среди старшеклассников, также будут представлены результаты двухэтапного исследования при определении и преодолении зависимого поведения.

Ключевые слова: аддикция; зависимое поведение; подросток; преодоление аддикций; старшеклассник.

Рис. 1. Библиогр.: 4 назв.

E. I. Kamkova,¹ S. A. Juravoyeva²

*¹Belarusian State Pedagogical University named after Maksim Tank,
Minsk, the Republic of Belarus*

²Nizami Tashkent State Pedagogical University, Tashkent, the Republic of Uzbekistan

OVERCOMING ADDICTIVE BEHAVIOR IN HIGH SCHOOL STUDENTS

The article provides in the enrichment of theoretical knowledge, improvement of knowledge in the study of addictive behavior in high school students. Also the received results can be used for creation of the preventive program on overcoming addiction of teenagers. To confirm our hypothesis, a study was conducted among high school students, also the results of a two-stage study in identifying and overcoming addictive behavior will be presented.

Key words: addiction; addictive behavior; adolescent; overcoming addiction; high school student.

Fig. 1. Ref.: 4 titles

Введение. Проблема психологической зависимости — одна из самых сложных с научной точки зрения, но с практической точки зрения она имеет огромное значение. Для нормального человека зависимость — это особая форма рабства, в которое он попадает добровольно, от которого страдает, но от которого в то же время может освободиться только сам. Зависимости ограничивают развитие человека, вызывают расстройства личности, всевозможные соматические и психические заболевания. Они наносят непоправимый ущерб человеческому обществу: по данным медицинской статистики, от причин, связанных с наркоманией, умирает больше людей, чем от войн и преступлений вместе взятых. Эта проблема затрагивает практически каждого человека: большинство из нас сталкивались или сталкиваются с аддиктивным поведением в своей семье или в кругу друзей. В этот круг зависимых входят люди разного профессионального статуса, образования, этнической принадлежности и достатка. Зависимость можно рассматривать как форму адаптации к сложной реальности жизни. Она проявляется как уход от проблем в некий иллюзорный мир, который изменяет не реальность, а самого человека, что со временем усугубляет его переживания и создает новые проблемы. Кроме того, человек теряет контроль над своим поведением, мыслями и чувствами.

Основная часть. Изучая аддикцию, В. Д. Менделевич включает в ее структурные компоненты привычку, которую определяет, как форму повторяющегося поведения для реализации аддиктивного поведения. Привычка представляет собой техническую сторону аддиктивного поведения. Как правило, привычка — это определенный рутинный ритуал строгого выполнения привычных действий, важных для взаимодействия с объектом аддикции [1].

Объектами привычки являются игры, сигареты, наркотики, работа, еда, люди. Существуют различные виды зависимости, которые можно классифицировать в зависимости от объекта зависимости: процессы, отношения и вещества. Пристрастие становится зависимостью в тот момент, когда зависимость подавляет и полностью разрушает естественные процессы жизни. Все более сильная эмоциональная привязанность к объекту зависимости является причиной того, что человеку трудно от него отказаться; именно эмоции придают аддиктивному поведению его индивидуальный и индивидуальный характер.

Как показывает изучение термина «аддикция», многие авторы склонны понимать его как особый вид адаптации человека к трудностям в деятельности и общении, который помогает ему получать удовольствие.

Существуют социальные нормы, которые должны регулировать поведение людей в обществе, включая их отношения друг с другом и с обществом в целом. Нормальное поведение в обществе определяется набором давно установленных правил, которые обеспечивают рамки для поведения человека [2].

Термин «зависимое поведение» в последнее время получил признание не только в научных кругах, но и в повседневной жизни. Аддиктивное поведение означает привязанность к чему-то или кому-то. У каждого человека есть множество отношений привязанности, но в психологии аддиктивное поведение — это только то поведение, которое имеет определенную интенсивность, неприемлемо с точки зрения социальных норм, угрожает здоровью человека или вызывает психологический дискомфорт [3].

Согласно точке зрения Л. Вёсмер, термин «*addictus*» означает «приговаривать свободного человека к рабству за долги», т. е. любая система или объект требует от человека тотального повиновения. Такое поведение выглядит как вынужденное подчинение. В этом случае аддикт — это тот, кто связан долгами, следовательно, он определяется как несвободный, зависимый человек [3].

Целью нашего исследования было доказать эффективность психологических тренингов как метода коррекции аддиктивного поведения подростков. Для доказательства достоверности сдвига изменения аддиктивных форм поведения использовался критерий Т-Вилкоксона.

В нашем исследовании участвовало 60 учеников 10 класса общеобразовательной средней школы № 19 г. Ташкента. Использовались методики: диагностика склонности к 13 видам зависимостей (Г. В. Лозовая); тест-опросник «Аддиктивная склонность» (В. В. Юсупов, В. А. Корзунин); тест «Склонность к зависимому поведению» (В. Д. Менделевич). Также была составлена и апробирована программа профилактической работы по преодолению и снижению аддикции.

По результатам первого и второго этапов для определения и преодоления зависимого поведения мы получили общий балл по каждому из 15 шкал, благодаря которому мы можем сделать сравнительный анализ и показать эффективность профилактического тренинга. На рисунке 1 в качестве наглядного примера в процентах представлены результаты.

Таким образом, после профилактической работы был обнаружен сдвиг в сторону уменьшения проявления аддиктивного поведения по всем направлениям, которые подвергались диагностике. Так, алкогольная зависимость снизилась на 1,27 балла; телевизионная зависимость снизилась на 0,26 баллов; зависимость в любви уменьшилась на 1,69 баллов; игровая аддикция снизилась на 1,53 балла; межполовая зависимость снизилась на 14,68 балла; пищевая зависимость упала на 0,86 балла; а религиозная зависимость уменьшилась на 0,86 балла. Если трудовая зависимость упала на 0,47 баллов, то лекарственная аддикция на 1,15.

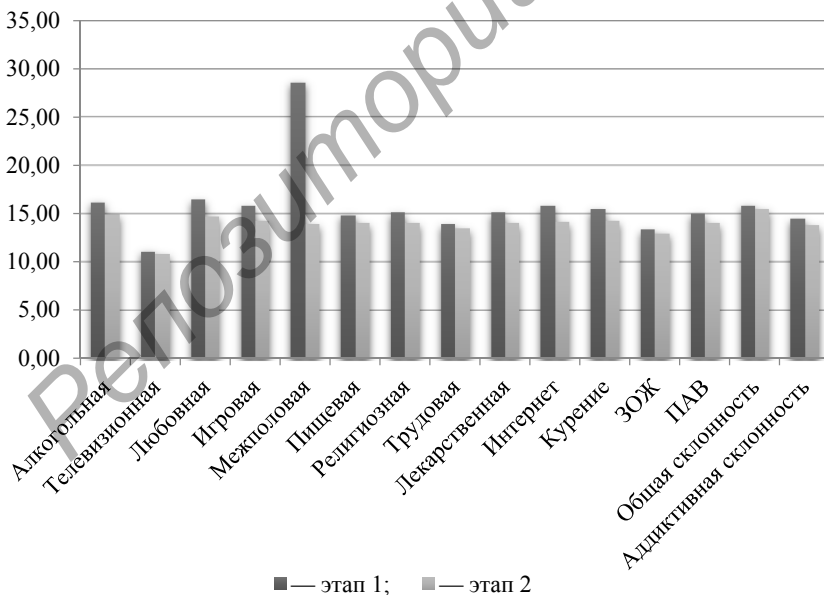


Рисунок 1 — Результаты первого и второго этапов изучения склонности к зависимому поведению у старшекласников (в %)

Зависимость от интернета и компьютерных игр у школьников уменьшилась на 1,56 баллов. Зависимость от курения и табачных изделий сократилась на 1,22, а наркотическая зависимость снизилась на 1 балл. Аддикция за здоровый образ жизни уменьшилась на 0,42 балла. Общий показатель снижения аддиктивной склонности показало 0,7 баллов, а общей склонности зависимости уменьшилось на 0,7 баллов.

Заключение. Полученные результаты позволяют нам сделать вывод, о том, что с помощью профилактической работы со старшеклассниками можно снизить уровень их склонности к различным зависимостям.

Список цитируемых источников

1. Менделевич, В. Д. Зависимость как психологический и психопатологический феномен (проблемы диагностики и дифференциации) / В. Д. Менделевич // Вестн. клинич. психологии. — 2003. — № 2. — С. 153—158.
2. Змановская, Е. В. Девиантология. Психология отклоняющегося поведения / Е. В. Змановская. — М. : Академия, 2003. — 288 с.
3. Психология и лечение зависимого поведения / под ред. С. Даулинга. — М : Класс, 2000. — 240 с.

УДК: 159.99:159.9.072.43

В. В. Коник

*Гродненский государственный университет имени Янки Купалы,
Гродно, Республика Беларусь*

ПЕРЕЖИВАНИЕ ОДИНОЧЕСТВА ПОДРОСТКАМИ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ЗАВИСИМОСТИ ОТ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ

В статье представлен анализ понимания переживания одиночества и зависимости от социальных сетей в подростковом возрасте. Поднят аспект влияния интернета в современное время. Приведены результаты эмпирического исследования переживания одиночества подростками с разным уровнем зависимости