

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования

«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ЛЕСОСИБИРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ –  
филиал Сибирского федерального университета

Кафедра психологии развития личности  
кафедра

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой


 Н.В. Басалаева  
подпись инициалы, фамилия

« 10 » 06 2022г.

## БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

44.03.02 Психолого-педагогическое образование  
код-наименование направления

### ПРОФИЛАКТИКА ЗАВИСИМОГО ПОВЕДЕНИЯ У СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ

Руководитель	 06.06.2022 подпись, дата	зав. каф., канд. психол. наук должность, ученая степень	Н.В. Басалаева инициалы, фамилия
Выпускник	 06.06.2022 подпись, дата		Я.В. Виталёва инициалы, фамилия
Нормоконтролер		 06.06.2022 подпись, дата	М.А. Мартынова инициалы, фамилия

Лесосибирск 2022

## РЕФЕРАТ

Выпускная квалификационная работа по теме «Профилактика зависимого поведения у старших подростков» содержит 93 страницы текстового документа, 49 использованных источников, 8 таблиц, 3 приложения, 19 рисунков.

АДДИКЦИЯ, ЗАВИСИМОЕ ПОВЕДЕНИЕ, СТАРШИЕ ПОДРОСТКИ, АДДИКТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ, ПРОФИЛАКТИКА ЗАВИСИМОГО ПОВЕДЕНИЯ.

Подростковые аддикции являются одной из центральных социально-психологических проблем современности, приводящей зачастую к трагическим последствиям. В последнее десятилетие в России сложилась стойкая тенденция интенсивного роста количества зависимых подростков [1]. По данным 2021 года, опубликованным Всемирной организацией здравоохранения, большое количество подростков имеют наркотическую (8%), табачную (15%) и алкогольную (62%) зависимость [8]. В настоящее время темпы распространения зависимого поведения ставят под угрозу физическое и психическое здоровье подрастающей молодежи.

Цель работы – изучение зависимого поведения у старших подростков и его профилактики.

В результате нашего исследования проанализирована психолого-педагогическая литература; проведено экспериментальное исследование, направленное на выявление склонности к зависимому поведению у старших подростков; для снижения склонности к зависимому поведению у старших подростков нами разработана и реализована система занятий «В поисках себя». Сопоставляя результаты первичной и повторной диагностики, мы констатируем, что реализованная нами система занятий оказалась эффективной для снижения склонности к зависимому поведению у старших школьников, следовательно, может быть использована в практике педагога-психолога в рамках образовательного учреждения.

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение .....	4
1 Теоретические аспекты изучения и профилактики зависимого поведения у старших подростков .....	8
1.1 Зависимое поведение: понятие, характеристика.....	8
1.2 Причины и проявление зависимого поведения у старших подростков.....	12
1.3 Формы профилактики зависимого поведения у старших подростков.....	19
2 Экспериментальное изучение и профилактика зависимого поведения у старших подростков.....	25
2.1 Организация и методы исследования. Анализ результатов первичной диагностики .....	25
2.2 Описание системы занятий, направленной на профилактику зависимого поведения у старших подростков.....	34
2.3 Сопоставительный анализ результатов первичной и повторной диагностики.....	40
Заключение.....	58
Список использованных источников.....	61
Приложение А Результаты первичной диагностики зависимого поведения у старших подростков.....	67
Приложение Б Система занятий «В поисках себя», направленная на профилактику зависимого поведения у старших подростков .....	71
Приложение В Результаты повторной диагностики зависимого поведения у старших подростков.....	87

## ВВЕДЕНИЕ

Подростковые аддикции являются одной из центральных социально-психологических проблем современности, приводящей зачастую к трагическим последствиям.

В последнее десятилетие в России сложилась стойкая тенденция интенсивного роста количества зависимых подростков [1]. По данным 2021 года, опубликованным Всемирной организацией здравоохранения, большое количество подростков имеют наркотическую (8%), табачную (15%) и алкогольную (62%) зависимость [8]. В настоящее время темпы распространения зависимого поведения ставят под угрозу физическое и психическое здоровье подрастающей молодежи.

Существующие на сегодняшний день методы профилактики подростковых зависимостей нельзя назвать эффективными, т.к. количество подростков, имеющих эту проблему, постоянно растет [7]. Именно поэтому необходимо постоянно разрабатывать новые более продуктивные методы и формы профилактики, коррекции склонности к зависимому поведению подростков.

В связи с актуальностью проблемы цель нашего исследования – изучение зависимого поведения у старших подростков и его профилактики.

Объект исследования – зависимое поведение как психологический феномен.

Предмет исследования – профилактика зависимого поведения у старших подростков.

Для достижения поставленной цели необходимо было решить ряд теоретических и практических задач исследования:

1. Изучить психолого-педагогическую литературу по проблеме зависимого поведения у старших подростков.

2. Охарактеризовать причины и проявления зависимого поведения у старших подростков.

3. Описать формы профилактики зависимого поведения у старших подростков.

4. Провести экспериментальное исследование, направленное на изучение склонности к зависимому поведению у подростков.

5. Разработать и апробировать систему занятий, направленную на профилактику склонности к аддиктивному поведению у старших подростков, определить её эффективность.

Методы исследования:

1. Анализ психолого-педагогической литературы по теме исследования.

2. Эмпирические методы: тестирование (методика «Диагностика склонности к 13 видам зависимостей» (автор – Г. В. Лозовая); методика «Склонность к зависимому поведению» (автор – В. Д. Менделевич); констатирующий и формирующий эксперименты.

3. Методы количественной и качественной обработки полученных результатов.

Теоретико-методологическую основу исследования составляют труды отечественных учёных по проблеме зависимого поведения у подростков (Змановская Е.В., Максименкова Л.И., Менделевич В.Д., Мехтиханова Н.Н., Москаленко У.Д., Середина Н.В. и др.), психологов и психиатров по вопросу профилактики зависимого поведения (Баркова Н.П., Гарганеев С.В., Кузина О.В., Леонова Л.Г., Озерцковская Ю.Н, Погорельцев М.И. и др.), а также труды зарубежных учёных (Marlatt G. A., Plopeanu A-P., Roman M., Zimmermann K. F.).

Экспериментальная база исследования представлена МБОУ «СОШ № 1» города Лесосибирска. Исследование проводилось в декабре 2021 г. – мае 2022 г. Выборка представлена старшими подростками в количестве 27 человек. Возраст испытуемых – 15-16 лет.

Этапы исследования:

1 этап (ноябрь – декабрь 2021 г.) – изучение теоретических аспектов проблемы аддиктивного поведения старших подростков, определение категориального аппарата, определение методов и выборки экспериментального исследования, проведение первичной диагностики склонности к зависимому поведению у старших подростков.

2 этап (январь – апрель 2022г.) – разработка и реализация системы занятий, направленной на профилактику зависимого поведения у старших подростков.

3 этап (май 2022г.) – проведение повторной диагностики склонности к зависимому поведению у старших подростков, анализ полученных результатов исследования, определение эффективности профилактической работы со старшими подростками, склонными к зависимому поведению, формулирование выводов, оформление выпускной квалификационной работы.

Результаты исследования представлены на IV Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы развития человека в современном обществе» (Лесосибирск, 2021), на внутривузовской научно-практической конференции «Современное педагогическое образование: теоретический и прикладной аспекты» (Лесосибирск, 2022). По теме работы опубликована 1 статья.

Практическая значимость выпускной квалификационной работы обусловлена тем, что в ней проанализирован и систематизирован материал по проблеме зависимого поведения у старших подростков. Разработана система занятий, направленная на профилактику аддиктивного поведения у старших подростков. Полученные в ходе исследования данные можно использовать психологам, социальным педагогам, в практической работе со старшими подростками, имеющими зависимое поведение, а также материал, представленный в работе, могут применять студенты при подготовке к занятиям, написании докладов, курсовых и дипломных работ.

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, включающего 49 источников, и 3 приложений. В работе содержится 8 таблиц и 19 рисунков. Общий объем работы составляет 93 страницы.

# Глава 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ И ПРОФИЛАКТИКИ ЗАВИСИМОГО ПОВЕДЕНИЯ У СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ

## 1.1 Зависимое поведение: понятие, характеристика

Существуют различные подходы к определению понятия «зависимое поведение», но большинство исследователей данной проблемы определяют зависимое поведение как один из типов отклоняющегося поведения с образованием при этом стремления к уходу от реальности с помощью искусственного изменения индивидом своего психического состояния через постоянную концентрацию своего внимания на конкретных видах деятельности для развития интенсивных эмоций либо же через прием отдельных веществ.

Под зависимым поведением Н.В. Середина определяет стереотипные поведенческие паттерны, которые используются человеком для достижения психологического комфорта: снижения уровня стресса, тревожности или фрустрации. Если личность в какой-то момент становится зависимой, то ее жизнь значительно усложняется, ведь те поведенческие паттерны, к которым она привыкла в прошлой жизни, значительно усложняются. Как утверждает автор, человеку приходится постоянно искать способы реализации новых, более сложных поведенческих моделей, зачастую находясь в противодействии с окружающим миром, поскольку в процессе удовлетворения потребностей зависимых людей часто встречаются различные препятствия и барьеры [34].

В момент появления у человека зависимости все его сознательное и подсознательное начинает подчиняться новым моделям поведения. Человек меняется, некоторые черты его характера акцентируются в сторону удовлетворения своей потребности, лежащей в основе зависимости [14].

По мнению Н.Н. Мехтихановой, в основе любой зависимости лежит рефлексивно-обусловленное поведение, которое повышает уровень стресса у человека. Рефлексия возникает на основе эмоций, которые впоследствии и



рождают стресс и фрустрации. В тот момент, когда у здорового человека возникает стресс, он старается выбрать те формы поведения и типы принятых решений, которые будут эффективны для борьбы со стрессом [21].

С точки зрения Л.Б. Филонова, зависимый человек не будет искать сложные способы победить стрессовые ситуации. У него есть «лекарство» – та самая зависимость, с помощью которой он уходит от реальности несмотря на то, что является объектом его зависимости – запрещенные вещества или конкретный человек, или работа [41].

Особенностью зависимости является то, что она проникает во все сферы не только сознания, но и жизни человека. Именно поэтому зависимость нельзя отнести к категории нормы, она всегда характеризует ряд психических отклонений, которые негативно влияют на личность, разрушают ее, ведут к деформации и деградации, а также к смещению ценностей, нравственных моделей, разрушению нормального представления о поведении и функционировании в обществе [36].

Н.П. Баркова считает, что зависимость не всегда сопровождается выраженными эмоциональными реакциями и навязчивыми желаниями. Однако в абсолютном большинстве случаев при невозможности контактировать с объектом зависимости у человека формируются неадекватные реакции – агрессия, депрессия, девиантное или делинквентное поведение, суицид и т.д. [2].

По мере удовлетворения потребности в контакте с объектом зависимости человек может меняться на глазах – если этот контакт обеспечивается постоянно, то человек выглядит вполне нормальным, он позитивен, имеет нормальные социальные связи, ничем не выдает своих психических отклонений. Но существует ряд зависимостей, которые разрушают его физически (наркотики, алкоголь), а потому постоянный контакт с объектом в данном случае может привести к тяжелой болезни и даже смерти [26].

С точки зрения О.В. Кузиной, зависимость, в первую очередь, имеет эмоциональную природу. Люди пытаются бороться со своими зависимостями – по собственной воле или по рекомендации или принуждению других людей. Но сам процесс избавления от зависимости имеет спорный характер [13].

Это связано с тем, что в ходе коррекции аддиктивного поведения у личности вырабатываются определенные механизмы мышления, нормы поведения, стандарты, запреты, которые оказывают ограничивающее влияние на психику, заставляя человека жить так, как ему не хочется, как он не привык [30].

Отсюда возникает новая фрустрация, которая, как уже было сказано, является одним из основополагающих факторов возникновения у человека разного рода зависимостей. Получается замкнутый круг, в котором человек вынужден выбирать наименьшее зло – получить новую фрустрацию и потерять себя как личность или вернуться к своей зависимости, которая зачастую не приносит человеку выраженного психологического дискомфорта, а обычно мешает другим людям [22].

По мнению Е.П. Ченосовой, формирование зависимости делает человека максимально уязвимым, он становится слабым, безвольным, его настроение зависит исключительно от того, имеет ли он возможность в данный момент осуществить контакт с объектом зависимости или нет [43].

Чаще всего зависимые люди фактически «выпадают» из общественных отношений, выполняя только формальные функции. Их мучает одиночество, они часто находятся в состоянии депрессии, которая, при отсутствии своевременного лечения, разрушает и деформирует личность зависимого, доводя его до крайних мер, например, до суицидального поведения [25].

Как считает П.А. Титоренко, человек, имеющий зависимость, постепенно, ощущает опустошение, теряет интерес к жизни, выполняет действия автоматически, осуществляя примитивную жизнедеятельность. Нравственные

ценности не представляют для зависимых людей никакой важности, социальные связи перестают быть значимыми и интересными [40].

Важно и значимо становится только то, что прямо или косвенно связано с удовлетворением потребности в контакте с объектом зависимости, отсюда формируются определенные негативные социальные связи, происходит вступление в неформальные группы, которые могут оказать содействие в достижении данного контакта [12].

Говоря о зависимостях, важно определить основные их виды, которые в научной литературе дифференцируются на две большие группы – химические и нехимические. Надо отметить, что обе группы зависимостей очень тяжело поддаются коррекции несмотря на то, что на физическом уровне химические зависимости считаются более опасными для здоровья и, даже, приводящими к смерти.

К химическим зависимостям Е.И. Скугаревская относит [36]:

- наркотики и алкоголь;
- табак и электронные сигареты;
- психотропные препараты, антидепрессанты и нейролептики.

Нехимические зависимости, по мнению А.П. Осьминой, включают в себя:

- компьютерную зависимость: зависимость от компьютерных игр, интернета и социальных сетей;
- пищевую зависимость – патологическое пристрастие к вредным продуктам или перееданию;
- кибер-секс – зависимость от порносайтов и виртуального секса, которая разрушает возможность человека построить нормальные гармоничные отношения, в том числе и сексуальные [28].

Как утверждает G.A. Marlatt, все виды зависимостей формируются примерно с помощью одного алгоритма и механизма, однако выбор человеком конкретного пристрастия определяется рядом фактором, к которым относятся [48]:

- социальное окружение;
- модель родительского воспитания;
- уровень личностной зрелости и интеллекта;
- состояние здоровья;
- тип фрустрации, который приводит к зависимости;
- профессиональная направленность личности;
- коммуникативные способности и социальная компетентность личности.

Таким образом, вслед за Н.В. Серединой и Н.Н. Мехтихановой, в своей работе мы определяем зависимое поведение как один из типов девиантного поведения с формированием при этом стремления к уходу от реальности с помощью искусственного изменения индивидом своего психического состояния через прием отдельных веществ либо же постоянной фиксацией своего внимания на конкретных видах деятельности для развития интенсивных эмоций.

## **1.2 Причины и проявление зависимого поведения у старших подростков**

Старшие подростки являются той возрастной категорией, которая наиболее психологически уязвима и восприимчива к сложностям окружающей среды. Старшим подросткам, в силу своих физиологических и психических особенностей, сложно справляться со стрессом, различными жизненными ситуациями, которые могут вызвать негативные эмоциональные реакции [18].

Д.Б. Эльконин определяет возраст 15-17 лет как период постепенного перехода от эпохи подростничества к юности. На данном возрастном этапе происходит профессиональное и личностное самоопределение, активное формирование мировоззрения. Чувство взрослости – психологическое новообразование подросткового возраста, характеризующееся отношением подростка к себе как ко взрослому человеку. Происходит плавный переход от

оценки, заимствованной у взрослых, к самооценке, возникает стремление к самоутверждению, самовоспитанию, самовыражению, самореализации, к формированию положительных и преодолению отрицательных качеств (побороть страхи, развить уверенность). Заканчивается данный период кризисом 17 лет, который связан с переходом подростка на следующую ступень возрастной периодизации – юность [47]. С этим связано большое количество стрессов и фрустраций, которые могут стать основной причиной формирования зависимого поведения – поиска легких путей справиться с неожиданно нахлынувшим на старшего подростка стрессом [31].

Современная молодежь старается облегчить свою жизнь различными способами, но получается иначе, жизнь оказывается гораздо более сложной, требования – более высокими, а это не входит в планы старших подростков, и на этом фоне у них формируются серьезные эмоциональные проблемы, которые сначала создают стресс, потом фрустрацию, а, в итоге, в процессе поиска выхода из фрустрации – зависимость [5].

Как отмечает С.В. Гарганеев, возникновение зависимости у старшего подростка происходит также в тех ситуациях, когда модель воспитания, принятая в родительской семье, не требует от ребенка ответственности (попустительский стиль семейного воспитания). В таких условиях ребёнок растёт и развивается не как полноценная личность, к которой предъявляются определенные, достаточно строгие требования [6].

В современном мире такая манера воспитания детей становится очень популярной. Это связано с тем, что родители постоянно заняты, стараются максимально заработать, чтобы обеспечить безбедную жизнь, а также будущее своему ребенку [38].

Поэтому на ребенка (а особенно когда он достигает подросткового возраста) родители не обращают достаточного внимания, и он начинает социализироваться самостоятельно [39].

И.М. Александрова отмечает, что к окончанию школы подростки зачастую не могут самостоятельно себя обслужить – приготовить завтрак, постирать белье и так далее, то есть оказываются совершенно не готовыми ко взрослой жизни. На фоне сверстников, родительская семья которых придерживалась другой модели воспитания, они теряют авторитет в группе сверстников, что вызывает у них фрустрацию [1].

Но, исходя из того обстоятельства, что они не привыкли ни за что нести ответственность, они начинают предъявлять претензии своим родителям, вложившим в них все свои ресурсы, и начинаются конфликты, уходы из дома, начало деградации – как психологической, так и социальной.

Отсутствие выраженного чувства ответственности, самостоятельности и локуса контроля является еще одной серьезной причиной возникновения зависимостей у старших подростков.

При отсутствии ответственности у старшего подростка ярко проявляется эгоизм и эгоцентризм. Когда у него формируется фрустрация, он тут же хочет, чтобы все обращали внимание на то, как ему плохо, жалели его, сочувствовали, бросали все свои дела, чтобы его выслушать. Однако родители не являются тем близким окружением старшего подростка, которому он смог бы доверить свои тайны, а друзья и сверстники занимаются своими проблемами, и также хотят быть в центре внимания [35].

Поэтому старший подросток остается наедине со своими переживаниями (первая любовь, отторжение социума, невозможность творческой реализации и т.д.) и начинает искать самый простой выход из сложившейся ситуации, даже не думая о том, что можно найти эффективный и безопасный выход из сложившейся ситуации, ведь подросток не привык думать и принимать обдуманное самостоятельное решение, которые всегда за него принимали родители [6]. Ю.Г. Насыров считает, что так формируется склонность подростка к алкоголю, табаку, наркотическим средствам, а также токсичные зависимости от других людей, особенно тех, которые влияют на них негативно.

Интересно отметить тот факт, что чем более выраженное негативное воздействие оказывает на подростка тот или иной человек, тем быстрее формируется от него зависимость, т.к. такие люди дают подросткам мнимое ощущение свободы и независимости, постепенно фактически забирая их в свой психологический плен [24].

Одной из причин формирования зависимостей у старших подростков является отсутствие занятости. Когда подросток много учится, параллельно занимается спортом или творчеством, помогает родителям в воспитании младших братьев и сестер, вероятность формирования у него зависимостей крайне мала [44].

Кроме того, если подросток занимается делом, он находит себе товарищей по интересам, его социальные связи успешны, а коммуникативные навыки развиваются в соответствии с возрастом.

У.Д. Москаленко отмечает, что, когда старший подросток ничем не занимается, он старается чем-то занять свой досуг, сформировать новые коммуникативные и социальные связи, которые будут давать ему ощущение самостоятельности и взрослости [23].

Зачастую это бывают компании, где собираются люди гораздо старше, с большим жизненным опытом, которые могут научить подростка «правильной», по его мнению, свободной и независимой жизни. Такое общение зачастую приводит к формированию разного рода зависимостей у старших подростков, с которыми оказывается очень тяжело бороться впоследствии [42].

Кроме того, подростковый возраст сопряжен с мечтами о первой любви и серьезным гормональным всплеском. Причем первое больше касается девушек, а второе – юношей. В обоих случаях они часто выбирают себе объект любви и пытаются строить с ним отношения, которые часто бывают токсичными и также являются больше патологической зависимостью, нежели настоящими чувствами.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что старшие подростки при вышеперечисленных условиях (сложные отношения в семье и попустительский стиль семейного воспитания; компания, в которой культивируется зависимое поведение; неправильно организованный досуг и др.) становятся уязвимыми к формированию аддикций. Широко известны случаи гибели подростков от передозировки наркотическими средствами, суицидов от несчастной любви, а также совершения преступлений старшими подростками, которые находятся в состоянии зависимости [19].

В исследовании А.Ю. Ревенко можно встретить классификацию причин формирования зависимостей у старших подростков, которая представлена на рисунке 1 [33].

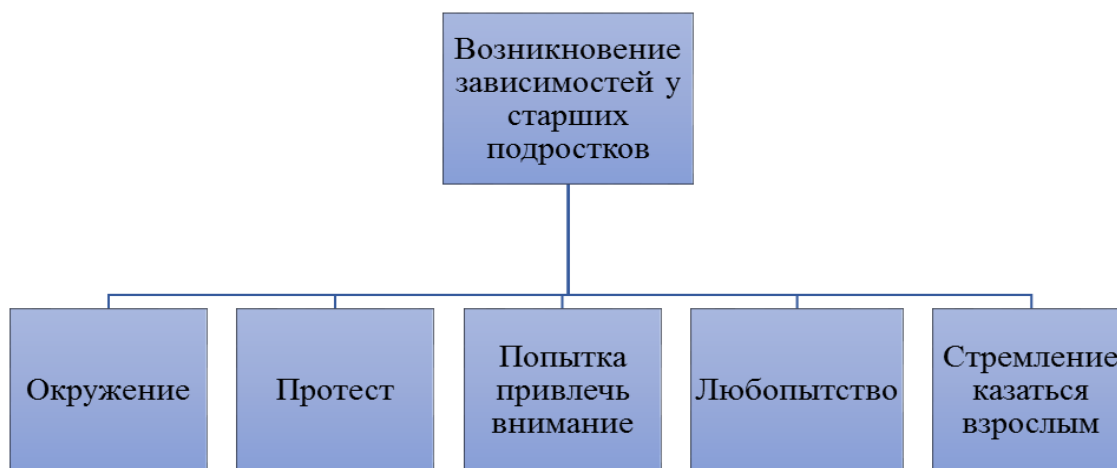


Рисунок 1 – Причины формирования зависимостей у старших подростков  
(автор – А. Ю. Ревенко)

Каждая из этих причин может существовать как отдельно, так и в комплексе, что особенно опасно, поскольку если подросток имеет «плохую компанию» (окружение), конфликт с родителями или учителями (протест), на него недостаточно обращают внимание взрослые или сверстники (попытка привлечь внимание), то он начинает свою зависимость с любопытства и



стремления казаться взрослым, независимым и самостоятельным, а заканчивает тем, что впадает в глубокое зависимое состояние [6].

Поведение старших подростков, которые имеют различные зависимости, отличается определенной спецификой. С.Р. Битенбаева выделяет три основных стадии развития подростковой зависимости, которые представлены на рисунке 2 [3].



Рисунок 2 – Стадии формирования зависимостей у старших подростков  
(автор – С. Р. Битенбаева)

Родителям и педагогам достаточно сложно выявить наличие у подростка зависимости на первой стадии ее развития, т.к. в этот период поведение и характер старшего подростка практически не меняется [9]. Поэтому зачастую взрослые обнаруживают ее только на второй, когда постоянство необходимости удовлетворения контакта с объектом зависимости и недостаток ресурсов для этого толкают подростков, порой на крайние шаги (кражи, мошенничество, вымогательство и т.д.).

Ю.Н. Озерцковской выделены основные признаки наличия у старших подростков психической и физической зависимости устойчивого или стойкого характера. К ним относятся, в частности:

- агрессия и раздражительность;
- депрессивные состояния;
- неадекватный ответ на любую критику;
- постоянное беспокойство и желание лгать;
- постоянная усталость;
- внешняя трансформация;
- повышенный или сниженный аппетит;
- выраженные проблемы со сном [27].

Таким образом, основными причинами зависимого поведения старших подростков являются следующие: желание быть «как все» или же стремление выделиться среди сверстников; подростковое любопытство; сложные отношения в семье; попустительский стиль семейного воспитания; непонимание со стороны сверстников и взрослых; компания, в которой культивируется зависимое поведение; неправильно организованный досуг; стремление казаться взрослым. Проявлениями зависимого поведения старших подростков могут выступать: стремление к изменению психофизического состояния, наличие конфликтного, провоцирующего поведения, неадекватная реакция на критику, состояние депрессии, выраженные проблемы со сном, повышенный или сниженный аппетит, изменения во внешности подростка (например, тёмные круги под глазами, худощавость, потемнение или появление желтого оттенка цвета кожи и др.), сверхценное эмоциональное отношение к объекту зависимости (например, беспокойство о том, чтобы был постоянный запас алкоголя, сигарет, пищи).

### 1.3 Формы профилактики зависимого поведения у старших подростков

Е.В. Змановская утверждает, что профилактика зависимого поведения предполагает систему общих и специальных мероприятий на разных уровнях: общегосударственном, правовом, общественном, педагогическом, социально-психологическом и т.д. Эффективная профилактика зависимого поведения обеспечивается следующими условиями: дифференцированность, комплексность, последовательность, своевременность. Особенно важно в работе с подростками последнее условие [12].

Всемирная организация здравоохранения предлагает выделять 3 уровня профилактики отклоняющегося поведения: первичный, вторичный и третичный [8]. Первичная профилактика, как отмечает А.Е. Бойков, направлена на нивелирование вредных факторов, а также на повышение стойкости личности к влиянию этих факторов [4]. Вторичная профилактика ориентирована на раннее выявление и реабилитацию нервно-психических нарушений, а также работу с «группой риска», например подростками, имеющими выраженную склонность к формированию зависимого поведения без проявления такого в настоящее время. Третичная профилактика направлена на лечение нервно-психических заболеваний, сопровождающихся нарушениями поведения, может быть направлена на предупреждение рецидивов у лиц с уже сформировавшимся зависимым поведением.

Существуют различные формы психопрофилактической работы зависимого поведения у старших подростков [12]. Рассмотрим каждую более подробно.

1) Организация социальной среды. В основе данной формы лежат представления о влиянии окружающей среды на формирование аддикций. Воздействовать на социальные факторы можно, например, через создание отрицательного мнения общества по отношению к зависимому поведению.

Объектом такого рода социального воздействия также может быть семья, социальная группа (класс, школа) или личность.

В.Г. Расников утверждает, что в рамках данного направления профилактики зависимого поведения у подростков, существует некоторая взаимосвязь между формированием у подростков установок на здоровый образ жизни и влиянием рекламы. Особое значение в такой системе профилактики имеют средства массовой информации. Профилировать аддиктивное поведение подростков можно с помощью выступлений молодежных кумиров, специально подобранных кинофильмов, организации движения «Молодежь против наркотиков» или одноименной акции с выступлением популярных рок-групп, но всё это должно иметь качественный уровень [32].

2) Информирование. Направление психопрофилактической работы в форме распространения специальной литературы, лекций, бесед или кинофильмов и видеороликов. Суть данной формы профилактики заключается в воздействии на познавательные процессы с целью повышения её способности к принятию рациональных, конструктивных решений [15].

Для этого обычно широко применяется информация, подтвержденная статистическими данными, например, о разрушительном влиянии наркотиков на здоровье и личность. По мнению Д.В. Сухорукова, нередко такая информация имеет устрашающий характер. При этом перечисляются пагубные последствия употребления алкоголя, наркотиков или описываются драматические судьбы зависимых людей, их деградация личности [37].

Метод обогащает знания подростков, но плохо влияет на изменение поведения. Отдельно от других форм профилактики зависимого поведения информирование не снижает уровень аддикций. В некоторых же случаях, наоборот, раннее знакомство с видами зависимостей стимулирует усиление интереса к ним. Запугивание может вызывать когнитивно-эмоциональный диссонанс, мотивирующий к данному виду зависимости [49].

В ряде случаев информация дается или слишком поздно, или слишком рано. Например, беседы по предупреждению употребления наркотиков должны проводиться не позднее 14 лет. Важно обострять внимание подростков на последствиях зависимого поведения и способах воздержания от него.

По мнению Л.Г. Леоновой, перспективность развития данной формы психопрофилактики зависимого поведения заключается в отказе от преобладания запугивающей информации, а также адресность информации по демографическим и социально-экономическим характеристикам [16].

3) Активное обучение социально-важным навыкам. Данная модель психопрофилактики в большинстве случаев реализуется в форме групповых тренингов. В настоящее время распространены следующие формы:

- тренинг резистентности к негативному социальному влиянию. Ожидаемыми результатами тренинга являются: изменение установки на аддиктивное поведение, развитие способности говорить «нет» в случае давления сверстников, получение информации о возможном отрицательном влиянии родителей и других взрослых (например, употребляющих алкоголь, сигареты) и т.д.;

- тренинг ассертивности или аффективно-ценностного обучения. С.А. Кулаков отмечает, что зависимое поведение напрямую связано с эмоциональными нарушениями. Для предупреждения образования зависимостей через тренинг ассертивности подростков обучают распознавать эмоции и выражать их приемлемым образом, а также эффективно справляться со стрессом. В ходе групповой работы формируются навыки принятия решения, у подростков повышается самооценка, стимулируются процессы самоопределения и развития позитивных ценностей [14];

- тренинг формирования жизненных навыков. Жизненные навыки – наиболее важные социальные умения личности, такие как умение общаться, поддерживать дружеские связи, конструктивно разрешать конфликты, навыки самоконтроля. Также под жизненными навыками понимаются способности

принимать на себя ответственность, ставить цели, отстаивать свою позицию и интересы.

Данная форма психопрофилактической работы зависимого поведения у старших подростков представляется одной из наиболее перспективных.

4) Организация альтернативной аддиктивному поведению деятельности. Эта форма работы связана с представлениями о заместительном эффекте зависимого поведения. Например, через зависимость подросток пытается повысить свою самооценку или попасть в предпочтительную для него среду. Также, предполагается, что люди используют ПАВ, улучшающие настроение, до тех пор, пока не получают взамен что-то лучшее. Альтернативными формами такой активности признаны: познание (эта форма может реализовываться через путешествия), испытание себя (можно предложить подростку походы в горы, спорт с риском), значимое общение, любовь, творчество, деятельность (как профессиональная, так и религиозно-духовная, благотворительная).

М.И. Погорельцев считает, что в семье ведущими профилактическими задачами выступают раннее воспитание устойчивых интересов, развитие способности к самоуважению, формирование умения себя занять и трудиться. Родители должны понимать, что они формируют личность ребёнка через вовлечение его в различную активность. Если к подростковому возрасту позитивные потребности и устойчивые интересы не сформированы, ребёнок оказывается уязвимым в отношении пагубных занятий [29].

5) Организация здорового образа жизни. Подростку необходимо научиться достигать оптимального состояния и успешно противостоять неблагоприятным факторам. Здоровый образ жизни предполагает здоровое питание, регулярные физические нагрузки, соблюдение режима труда и отдыха. Формирование здорового образа жизни зависит от уровня развития общества.

6) Активизация личностных ресурсов. Данная форма психопрофилактики зависимого поведения реализуется посредством занятости подростков в спорте, творчестве, тренингов личностного роста, арттерапии, психодрамы. Такие

методы психопрофилактики формируют устойчивость подростков к негативным воздействиям извне.

7) Минимизация негативных последствий зависимого поведения. Данная форма работы используется в случаях уже сформированного зависимого поведения и ориентирована на профилактику рецидивов и их последствий. При такой форме психопрофилактики наркозависимые подростки могут получать медицинскую помощь по сопутствующим заболеваниям и необходимые знания по их лечению.

В соответствии со спецификой зависимого поведения В.С. Емельянов выделяет следующие принципы психопрофилактической работы:

- позитивность информации;
- ответственность участников;
- адресность;
- минимизация негативных последствий;
- комплексность;
- массовость;
- личная заинтересованность;
- максимальная активность личности;
- устремленность в будущее [10].

Е.Н. Христофорова описывает специальные методы профилактики зависимостей подростков, среди которых:

- соблюдение гигиенических требований при работе с техническими средствами (компьютерная зависимость);
- формирование разумных интересов, потребности вести здоровый образ жизни;
- исключение сомнительных контактов;
- поощрение получения удовольствий от созидательных занятий (все виды зависимостей);

– применение комплексного биопсихосоциального подхода (все виды зависимостей) [42].

Таким образом, при работе с подростками, имеющими зависимое поведение, используются следующие формы профилактики: активизация личностных ресурсов; организация здорового образа жизни; активное обучение социально-важным навыкам; организация альтернативной аддиктивному поведению деятельности; информирование; организация социальной среды (например, создание отрицательного мнения общества по отношению к зависимому поведению при помощи влияния СМИ) и минимизация негативных последствий зависимого поведения. Профилактика зависимого поведения у старших подростков должна проводиться комплексно, с учетом причин возникновения зависимости.



## Глава 2 ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИЗУЧЕНИЕ И ПРОФИЛАКТИКА ЗАВИСИМОГО ПОВЕДЕНИЯ У СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ

### 2.1 Организация и методы исследования. Анализ результатов первичной диагностики

Экспериментальное исследование зависимого поведения у старших подростков проводилось на базе МБОУ «СОШ № 1» города Лесосибирска.

Выборка представлена учащимися 9 «Б» и 9 «В» классов МБОУ «СОШ №1» города Лесосибирска в количестве 27 человек. Возраст испытуемых – 15-16 лет.

В качестве диагностического инструментария мы использовали следующие методики: «Склонность к зависимому поведению» (автор – В.Д. Менделевич) [19] и «Диагностика склонности к 13 видам зависимостей» (автор – Г.В. Лозовая) [11].

Экспериментальное исследование проводилось в нескольких этапов:

1 этап (ноябрь – декабрь 2021 г.) – определение методов и выборки экспериментального исследования, проведение первичной диагностики склонности к зависимому поведению у старших подростков.

2 этап (январь – апрель 2022г.) – разработка и реализация системы занятий, направленной на профилактику зависимого поведения у старших подростков.

3 этап (май 2022г.) – проведение повторной диагностики склонности к зависимому поведению у старших подростков, анализ полученных результатов исследования, определение эффективности профилактической работы со старшими подростками, склонными к зависимому поведению, формулирование выводов.

Рассмотрим содержание данных методик.

1) Методика «Склонность к зависимому поведению» (автор – В.Д. Менделевич) [20].

Цель данной методики – выявление склонности к зависимости подростков от психоактивных веществ (ПАВ).

Данная методика включает в себя только одну шкалу: склонность к зависимости подростков от ПАВ. Этот показатель говорит о том, насколько респондент потенциально настроен на употребление психоактивных веществ.

Интерпретация результатов исследования по данной методике осуществляется следующим образом:

Менее 98 баллов – низкий уровень склонности к зависимому поведению;

98–107 баллов – признаки наличия тенденции к зависимости от ПАВ;

108–116 баллов – признаки повышенной склонности к зависимости от ПАВ;

117 и более баллов – признаки высокой вероятности наличия зависимости от ПАВ.

2) Методика «Диагностика склонности к 13 видам зависимостей» (автор – Г.В. Лозовая) [11].

Цель методики – выявление каждой из 13 зависимостей у старших подростков.

Данная методика включает в себя следующие шкалы:

1. Алкогольная зависимость. Данный показатель определяет приверженность респондента к частому употреблению алкогольных напитков.

2. Телевизионная зависимость. Данный показатель определяет важность для респондентов постоянного просмотра телевизора.

3. Любовная зависимость. Данный показатель определяет степень невозможности респондента прожить без другого человека.

4. Игровая зависимость. Данный показатель определяет приверженность респондента к азартным или компьютерным играм.

5. Зависимость от межполовых отношений. Данный показатель определяет уровень сексуальных потребностей респондента.

6. Пищевая зависимость. Данный показатель определяет степень приверженности респондента к постоянному употреблению пищи.

7. Религиозная зависимость. Данный показатель определяет степень приверженности респондента к религиозной символике и идеологии.

8. Трудовая зависимость. Данный показатель определяет уровень трудоголизма респондента.

9. Лекарственная зависимость. Данный показатель определяет уровень стремления респондента к постоянному приему лекарств.

10. Компьютерная зависимость. Данный показатель определяет, насколько часто респондент проводит время за компьютером.

11. Табачная зависимость. Данный показатель определяет степень приверженности респондента к курению.

12. Зависимость от ЗОЖ. Данный показатель определяет уровень стремления респондента к правильному питанию и физическим нагрузкам.

13. Наркотическая зависимость. Данный показатель определяет привыкание респондента к наркотическим веществам.

14. Общая склонность к зависимостям. Данная шкала показывает степень склонности к любому виду зависимости.

Интерпретация результатов исследования по данной методике осуществляется следующим образом:

5–11 баллов – низкий уровень склонности к зависимостям;

12–18 баллов – средний уровень склонности к зависимостям;

19–25 баллов – высокий уровень склонности к зависимостям.

Для определения уровня склонности к разного рода зависимостям у старших подростков, которые приняли участие в исследовании, проведем первичную диагностику по двум методикам.

Анализируя результаты первичной диагностики старших подростков по методике «Склонность к зависимому поведению» (автор – В.Д. Менделевич), мы пришли к следующим выводам.

Ниже, на рисунке 3, представлены результаты первичной диагностики старших школьников по методике «Склонность к зависимому поведению» (автор – В.Д. Менделевич).

Среди опрошенных нами старших подростков признаки высокой вероятности склонности к зависимому поведению не выявлены ни у одного респондента. У 17 респондентов (63%) выявлен низкий уровень склонности к зависимому поведению. Следовательно, для большинства опрошенных нами респондентов характерна малая вероятность формирования зависимости, отсутствие черт личности, способствующих развитию аддикции. У 8 старших подростков (29%) наблюдается наличие тенденции к формированию зависимого поведения. Это говорит о том, что при определённых социальных условиях у испытуемых данной группы имеется риск формирования зависимости от ПАВ. У 2 подростков (8%) выявлены признаки повышенной склонности к зависимому поведению. У данной группы испытуемых преобладают те качества и признаки, которые свидетельствуют об ориентации на употребление ПАВ и риск формирования зависимости от них.

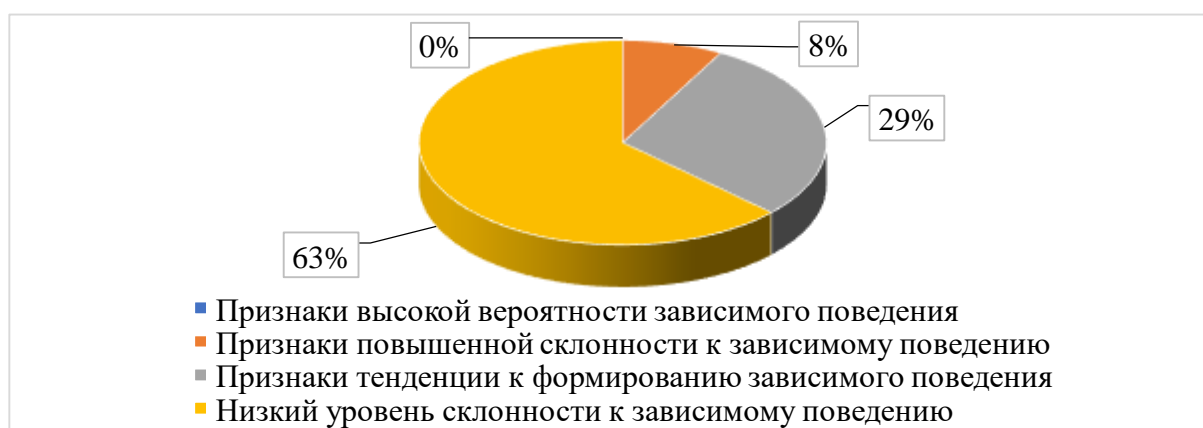


Рисунок 3 – Результаты первичной диагностики старших подростков по методике «Склонность к зависимому поведению» (автор – В. Д. Менделевич)

Обобщая полученные результаты диагностики, мы можем отметить, что ни один из школьников не имеет признаков высокой вероятности зависимости от ПАВ. Однако у 8 подростков (29%) диагностировано наличие признаков тенденции к развитию склонности от ПАВ и 2 подростка (8%) имеют признаки повышенной склонности к аддикциям. Основными проявлениями склонности к зависимости являются: неспособность принимать решения без советов других людей; готовность согласиться с другими, чтобы не быть отвергнутым; лёгкая ранимость, податливость малейшей критике; готовность позволять другим принимать важные для него решения.

При анализе полученных нами результатов первичной диагностики старших подростков, полученных с помощью методики «Диагностика склонности к 13 видам зависимостей» (автор – Г.В. Лозовая), мы пришли к следующим выводам.

Ниже, на рисунке 4, представлены результаты первичной диагностики по методике «Диагностика склонности к 13 видам зависимостей» (автор – Г. В. Лозовая)

Выявлено, что 26 (96%) старших подростков имеют низкий уровень склонности к алкогольной зависимости. Данный факт свидетельствует об отсутствии у подростков тяги к алкогольным напиткам. Для 1 испытуемого (4%) характерен средний уровень склонности к алкогольной зависимости. У подростка наблюдаются признаки употребления алкоголя, что увеличивает риск развития зависимости от него.

Все опрошенные старшие подростки нашей выборки показали низкий уровень склонности к телевизионной зависимости, что свидетельствует об отсутствии у них тяги к просмотру телевизионных программ.

У 26 (96%) респондентов выявлен низкий уровень склонности к любовной зависимости. Следовательно, подростки адекватно относятся к отношениям с противоположным полом. Для 1 подростка (4%) характерен средний уровень склонности к любовной зависимости. Это говорит о том, что у

испытуемого, относящегося к данной группе, может наблюдаться навязчивое поведение в отношениях с противоположным полом.

Выявлено, что 24 (89%) старших подростков имеют низкий уровень склонности к игровой зависимости. Данный факт свидетельствует об отсутствии у подростков тяги к играм. У 3 испытуемых (11%) выявлен средний уровень склонности к игровой зависимости. У данной группы подростков наблюдается предрасположенность к участию в азартных играх.

Кроме того, все опрошенные старшие подростки нашей выборки показали низкий уровень склонности к зависимости от межполовых отношений. Подростки объективно оценивают свои сексуальные потребности и возможность вступить в межполовые отношения.

Мы отмечаем, что у всех респондентов нашей выборки выявлен низкий уровень склонности к пищевой зависимости. Данный факт свидетельствует о том, что подростки не имеют пристрастия к чрезмерному употреблению пищи и у них присутствует понимание о правильном питании.

Выявлено, что 27 (100%) старших подростков имеют низкий уровень склонности к религиозной зависимости. Это свидетельствует об адекватном отношении к религии у подростков.

Мы констатируем, что все опрошенные старшие подростки показали низкий уровень склонности к трудовой зависимости. Подростки адекватно оценивают труд и у них отсутствуют признаки трудоголизма.

Кроме того, у 27 (100%) респондентов выявлен низкий уровень склонности к лекарственной зависимости. Данный факт свидетельствует о том, что подростки не имеют пристрастия к приёму лекарств при любом ухудшении здоровья.

Выявлено, что 19 (68%) старших подростков имеют низкий уровень зависимости от компьютера. У них отсутствует навязчивое желание воспользоваться компьютером при любой возможности. У 6 испытуемых (24%) диагностирован средний уровень склонности к компьютерной зависимости. Это

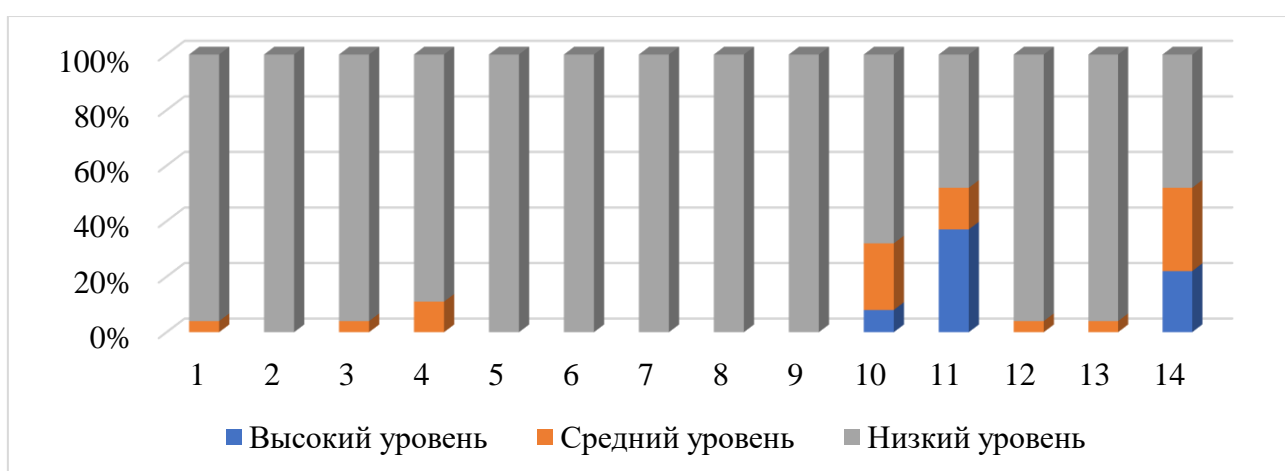
свидетельствует о том, что подростки примерно половину своего свободного времени проводят за компьютером. 2 (8%) опрошенных старших подростков показали высокий уровень склонности к зависимости от компьютера. Подростки с такими показателями не соблюдают режим дня и у них присутствует тяга постоянно находиться за компьютером.

Мы отмечаем, что 13 (48%) старших подростков нашей выборки имеют низкий уровень табачной зависимости, что говорит об отсутствии у подростков тяги к употреблению табачных изделий. У 4 испытуемых (15%) диагностирован средний уровень склонности к табачной зависимости. Подростки с такими показателями характеризуются предрасположенностью к употреблению табачных изделий, что увеличивает риск развития зависимости от них. 10 (37%) опрошенных старших подростков показали высокий уровень склонности к табачной зависимости. Это свидетельствует о том, что подростки данной группы имеют высокую вероятность развития табачной аддикции или уже страдают данной зависимостью.

Выявлено, что 26 (96%) старших подростков имеют низкий уровень склонности к зависимости от здорового образа жизни. Это свидетельствует о том, что у подростков сформировано понимание о ЗОЖ и они адекватно оценивают такой образ жизни. У 1 испытуемого (4%) выявлен средний уровень склонности к зависимости от здорового образа жизни. Подростки с такими показателями придерживаются здорового образа жизни и не терпят его нарушения.

Для 26 (96%) респондентов характерен низкий уровень склонности к наркотической зависимости. Данный факт свидетельствует о том, что подростки не имеют тяги к наркотическим веществам. У 1 подростка (4%) выявлен средний уровень склонности к наркотической зависимости. Подростки данной группы характеризуются предрасположенностью к употреблению наркотических веществ. Имеется риск формирования наркотической зависимости.

У 13 (48%) респондентов выявлен низкий уровень общей склонности к зависимостям. Следовательно, подростки данной группы не имеют зависимого поведения. Для 8 подростков (30%) характерен средний уровень общей склонности к зависимостям. Это говорит о том, что у испытуемых, относящихся к данной группе, может наблюдаться подверженность к различным видам зависимостей. 6 (22%) опрошенных старших подростков показали высокий уровень общей склонности к зависимостям. Подростки с такими показателями имеют одну или несколько аддикций.



1 – алкогольная зависимость; 2 – телевизионная зависимость, 3 – любовная зависимость; 4 – игровая зависимость; 5 – зависимость от межполовых отношений; 6 – пищевая зависимость; 7 – религиозная зависимость; 8 – трудовая зависимость; 9 – лекарственная зависимость; 10 – зависимость от компьютера (интернета); 11 – табачная зависимость, 12 – зависимость от здорового образа жизни, 13 – наркотическая зависимость, 14 – общая склонность к зависимостям

Рисунок 4 – Результаты первичной диагностики старших подростков по методике «Диагностика склонности к 13 видам зависимостей»  
(автор – Г. В. Лозовая)

Таким образом, проанализировав результаты исследования склонности к зависимому поведению у старших подростков по методике «Диагностика



склонности к 13 видам зависимостей» (автор – Г.В. Лозовая), можно сделать вывод о том, что в «группе риска» находится 14 человек (52%). Это те подростки, которые имеют высокую и среднюю степень склонности к одной или нескольким видам зависимостей. Таким детям свойственна замкнутость, агрессивность, пассивность, низкий уровень самоконтроля.

На основании полученных результатов первичной диагностики склонности к зависимому поведению старших подростков, мы выделили экспериментальную и контрольную группы, в которые вошли старшеклассники, имеющие разный уровень склонности к зависимому поведению.

Результаты первичной диагностики склонности к зависимому поведению старших подростков представлены на рисунке 5.



Рисунок 5 – Результаты первичной диагностики склонности к зависимому поведению старших подростков

Мы констатируем, что 14 старших подростков (52%) включены в экспериментальную группу. Из них: у 8 подростков (57%) диагностировано наличие признаков тенденции к формированию зависимого поведения, у 2 подростков (14%) выявлены признаки повышенной склонности к зависимому поведению, 4 подростка (29%) имеют низкий уровень склонности к

зависимому поведению согласно полученным результатам по методике «Склонность к зависимому поведению» (автор – В.Д. Менделевич). Кроме того, все старшие подростки экспериментальной группы показали высокую или среднюю степень склонности к одной или нескольким видам зависимостей по методике «Диагностика склонности к 13 видам зависимостей» (автор – Г.В. Лозовая). Для подростков экспериментальной группы свойственны такие черты, как: податливость малейшей критике; наличие конфликтного, провоцирующего поведения; плохая переносимость одиночества; затруднения начать какое-либо дело самостоятельно; сверхценное эмоциональное отношение к объекту аддикции.

Контрольная группа включает в себя 13 (48%) старших подростков, которые имеют низкий уровень склонности к зависимому поведению.

Обобщая результаты первичной диагностики, мы пришли к выводу о необходимости разработки и реализации системы занятий, направленной на профилактику зависимого поведения у старших подростков. Нами представлена система занятий, реализованная со старшими подростками, вошедшими в экспериментальную группу.

## **2.2 Описание системы занятий, направленной на профилактику зависимого поведения у старших подростков**

Для осуществления профилактической работы со старшими подростками, имеющими склонность к аддиктивному поведению, нами разработана система занятий «В поисках себя».

Цель занятий – формирование условий для профилактики зависимостей у старших подростков.

Задачи занятий:

1. Способствовать развитию у старших подростков понимания смысла зависимости как негативного психологического процесса и состояния;

2. Создавать условия для формирования навыка ответственности у старших подростков за собственное поведение;

3. Способствовать формированию потребности у старших подростков вести здоровый образ жизни.

Занятия построены на следующих принципах:

1. Принцип комплексности, системности и последовательности.

2. Принцип единства диагностики и коррекции.

3. Деятельностный принцип.

4. Принцип учета возрастных и индивидуально-психологических особенностей каждого старшего подростка в процессе профилактической работы.

При разработке системы занятий «В поисках себя» нами были использованы психолого-педагогические программы профилактики девиантного поведения и употребления ПАВ О.В. Лилейкиной, Т.Н. Поповой, Г.К. Шагивалиевой, А.Н. Шкаврон [17; 45; 46].

Система разработанных занятий по профилактике зависимого поведения у старших подростков основана на принципе групповой работы. В ходе проведения занятий используются такие методы профилактической работы как: лекция, тренинги, игры, беседы, арт-терапия, которая достаточно эффективна для устранения внутренних переживаний старших подростков, вызывающих склонность к зависимостям.

Групповая работа со старшими подростками является наиболее эффективной для решения задач профилактики зависимого поведения школьников данного возрастного периода, т.к. на этом этапе развития личности для них важна социальная идентификация в конкретной группе, что может стать эффективным инструментом для создания благоприятной атмосферы проведения занятий.

Разработанная система занятий по профилактике зависимого поведения у старших подростков включает в себя 20 занятий. В профилактической работе

приняли участие подростки в возрасте 15-16 лет. Продолжительность каждого занятия варьируется в среднем от 45 до 60 минут. Занятия проводятся 1 раз в неделю, во второй половине дня, после окончания уроков, в качестве внеурочной работы.

Каждое занятие имеет стандартную структуру – вводная, основная и заключительная часть. Общая продолжительность реализации программы составляет 20 академических часов.

Ожидаемые результаты от проведения системы занятий по профилактике зависимого поведения у старших подростков:

1. Осознание старшими подростками ответственности за собственное поведение;
2. Готовность старших подростков вести здоровый образ жизни;
3. Овладение старшими подростками знаниями о негативных последствиях зависимого поведения.

План системы занятий представлен ниже в таблице 1.

Таблица 1 – Система занятий «В поисках себя»

Номер занятия	Цель занятия	Ход занятия
Занятие 1	формирование благоприятной психологической атмосферы в группе старших подростков для реализации программы	1. Приветствие и знакомство. 2. Объяснение правил проведения занятий. 3. Упражнение «Комплименты». 4. Подведение итогов. Рефлексия. Прощание.
Занятие 2	развитие положительного отношения старших подростков к себе	1. Приветствие. 2. Задание «Нарисуй себя». 3. Рассказ по рисунку о себе. 4. Подведение итогов. Рефлексия. Прощание.

Продолжение таблицы 1

Занятие 3	формирование у старших подростков представления о психологическом механизме формирования зависимостей	1. Приветствие. 2. Лекция «Зависимости и их природа». 4. Тест по теме «Зависимости». 5. Подведение итогов. Рефлексия. Прощание.
Занятие 4	развитие представлений старших подростков о зависимости как отсутствии личной свободы	1. Приветствие. 2. Ролевая игра «Свобода от зависимости». 3. Рефлексия участников. 4. Подведение итогов. Рефлексия. Прощание.
Занятие 5	развитие у старших подростков теоретических знаний о последствиях применения ПАВ	1. Приветствие. 2. Лекция «Последствия применения ПАВ». 3. Тест «Последствия применения ПАВ». 4. Подведение итогов. Рефлексия. Прощание.
Занятие 6	формирование осознания у старших подростков последствий применения ПАВ	1. Приветствие. 2. Просмотр фрагментов фильма «На игле». 3. Групповое обсуждение просмотренных фрагментов. 4. Подведение итогов. Рефлексия. Прощание.
Занятие 7	развитие у старших подростков представления о том, каким будет их будущее, если они откажутся от любых зависимостей	1. Приветствие. 2. Упражнение «Визуализация позитивного будущего без зависимостей». 3. Подведение итогов. Рефлексия. Прощание.

Продолжение таблицы 1

Занятие 8	формирование у старших подростков навыка постановки личных целей и выбора инструментов для их достижения	1. Приветствие. 2. Упражнение «Мой идеальный день». 3. Подведение итогов. Рефлексия. Прощание.
Занятие 9	формирование представлений старших подростков о ЗОЖ	1. Приветствие. 2. Составление и представление старшими подростками индивидуальной программы ЗОЖ в соответствии со своими потребностями. 3. Подведение итогов. Рефлексия. Прощание.
Занятие 10	формирование у старших подростков представлений о ПАВ, их действии и последствиях	1. Приветствие. 2. Лекция «Последствия применения ПАВ». 3. Тест «Что такое ПАВ». 4. Подведение итогов. Рефлексия. Прощание.
Занятие 11	формирование у старших подростков представлений о ПАВ, их действии и последствиях (продолжение)	1. Приветствие. 2. Просмотр фрагментов фильма «Реквием по мечте». 3. Написание сочинения на тему: «Последствия употребления наркотиков в фильме «Реквием по мечте»». 4. Подведение итогов. Рефлексия. Прощание.
Занятие 12	формирование умения подростков правильно оценивать свои и чужие действия, осознавать и адекватно выражать свои мысли и чувства	1. Приветствие. 2. Ролевая игра «Моя семья». 3. Подведение итогов. Рефлексия. Прощание.

Продолжение таблицы 1

Занятие 13	формирование навыка ответственности старших подростков за собственное поведение	1. Приветствие. 2. Ролевая игра «Кризисные ситуации». 3. Подведение итогов. Рефлексия. Прощание.
Занятие 14	формирование умения подростков правильно оценивать свои и чужие действия	1. Приветствие. 2. Ролевая игра «Поступок». 3. Подведение итогов. Рефлексия. Прощание.
Занятие 15	формирование у старших подростков способности разделять реальный и виртуальный миры	1. Приветствие. 2. Ролевая игра «Два мира». 3. Подведение итогов. Рефлексия. Прощание.
Занятие 16	развитие реальных представлений старших подростков о смерти как конце существования	1. Приветствие. 2. Беседа «Смерть – завершающий этап жизни человека». 2. Написание эссе «Моя семья и друзья после моей смерти». 3. Подведение итогов. Рефлексия. Прощание.
Занятие 17	развитие модели конструктивной коммуникации у старших подростков	1. Приветствие. 2. Психологическая игра «Зеркало». 3. Подведение итогов. Рефлексия. Прощание.
Занятие 18	развитие у старших подростков способностей к рациональному решению проблем	1. Приветствие. 2. Упражнение «Необитаемый остров». 3. Подведение итогов. Рефлексия. Прощание.

## Окончание таблицы 1

Занятие 19	формирование представления старших подростков о благополучном будущем без зависимостей	1. Приветствие. 2. Задание «Нарисуй свое будущее без зависимостей». 3. Рассказ участников по картинке. 4. Подведение итогов. Рефлексия. Прощание.
Занятие 20	подведение итогов программы	1. Приветствие. 2. Дискуссия по результатам программы. 3. Итоговая рефлексия. Прощание.

Полное содержание программы представлено в Приложении Б.

Таким образом, реализация разработанной системы занятий может способствовать снижению склонности к зависимому поведению у старших подростков. Анализ результатов повторной диагностики склонности к зависимому поведению старших подростков представлен ниже.

### **2.3 Сопоставительный анализ результатов первичной и повторной диагностики**

Нами было проведено повторное исследование склонности к зависимому поведению у старших подростков по окончании проведения системы занятий «В поисках себя». Полученные нами результаты повторной диагностики по методикам «Склонность к зависимому поведению» (автор – В.Д. Менделевич) и «Диагностика склонности к 13 видам зависимостей» (автор – Г.В. Лозовая) для экспериментальной и контрольной группы представлены в Приложении В.

Ниже, на рисунке 6, представлены результаты первичной и повторной диагностики старших подростков экспериментальной группы по методике «Склонность к зависимому поведению» (автор – В.Д. Менделевич).



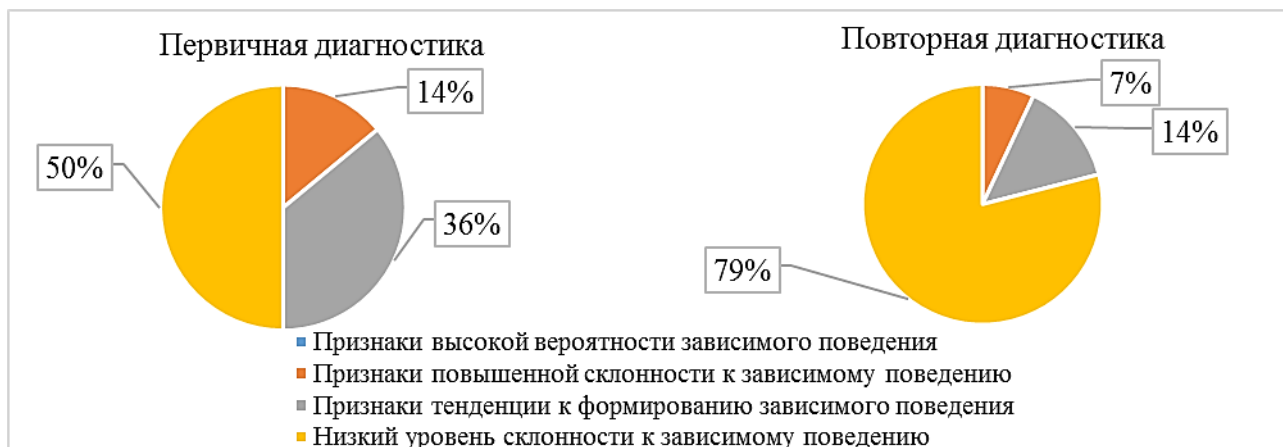


Рисунок 6 – Результаты первичной и повторной диагностики старших подростков экспериментальной группы по методике «Склонность к зависимому поведению» (автор – В.Д. Менделевич)

Анализируя полученные результаты первичной и повторной диагностики экспериментальной группы по методике «Склонность к зависимому поведению» (автор – В.Д. Менделевич), мы пришли к следующим выводам.

Проанализировав результаты первичной и повторной диагностики, мы констатируем, что признаков высокой вероятности зависимости от ПАВ у обучающихся экспериментальной группы не выявлено. Можно отметить, что после реализации системы занятий показатель «Признаки тенденции к формированию зависимого поведения» снизился у 3 подростков (22%). Количество респондентов с повышенной склонностью к зависимостям от ПАВ снизилось на 7% (у 1 респондента), тогда как число участников исследования с отсутствием зависимости увеличилось на 29% (у 4 респондентов). Классные руководители учеников экспериментальной группы отмечают, что у старших подростков появились такие черты характера как: способность самостоятельно принимать решения; устойчивость к внешней критике; эмоциональная стабильность.

Анализируя полученные результаты первичной и повторной диагностики контрольной группы по методике «Диагностика склонности к 13 видам зависимости» (автор – Г.В. Лозовая), мы пришли к следующим выводам.

Сопоставляя результаты первичной и повторной диагностики, мы констатируем, что у испытуемых экспериментальной группы нашей выборки не выявлены изменения в показателях по следующим шкалам: алкогольная зависимость, телевизионная зависимость, зависимость от межличностных отношений, пищевая зависимость, религиозная зависимость, трудовая зависимость, лекарственная зависимость и наркотическая зависимость. Для старших подростков экспериментальной группы характерен низкий уровень по данным шкалам. Однако, у 1 старшего подростка (7%) выявлен средний уровень алкогольной и наркотической зависимости, что свидетельствует о наличии признаков употребления алкоголя старшеклассником и предрасположенностью к применению наркотических веществ. У большинства подростков (93%) нашей выборки отсутствует тяга к употреблению наркотических веществ и спиртных напитков. Данные факты позволяют говорить нам о том, что подростки экспериментальной группы объективно оценивают свои сексуальные потребности и возможность вступить в межполовые отношения. У подростков данной группы отсутствует тяга к просмотру телевизионных программ, они не имеют пристрастия к чрезмерному употреблению пищи и приёму лекарств. Также старшие подростки экспериментальной группы характеризуются адекватным отношением к религии и отсутствием признаков трудоголизма.

На рисунке 7 представлены результаты первичной и повторной диагностики старших подростков экспериментальной группы по методике «Диагностика склонности к 13 видам зависимостей» (шкала «Любовная зависимость»).

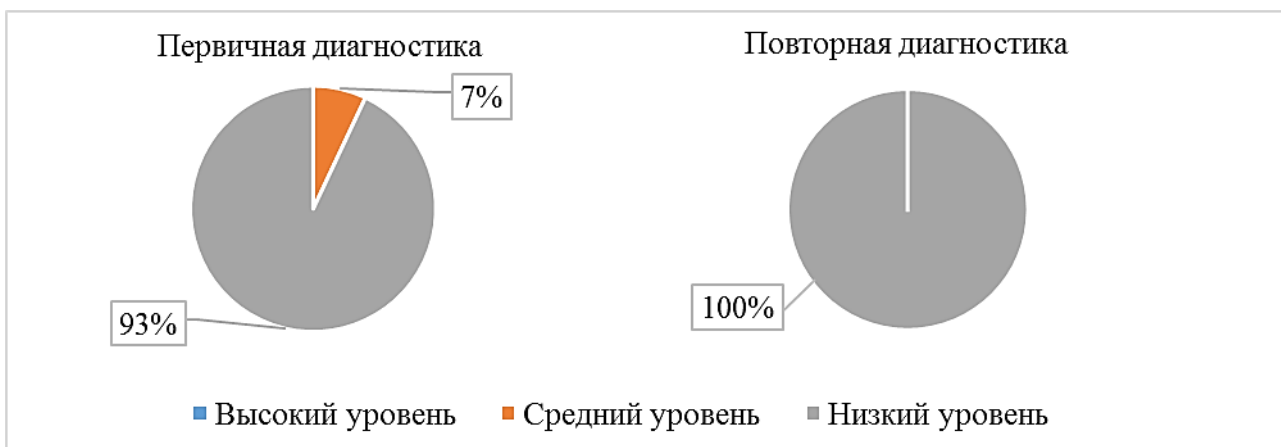


Рисунок 7 – Результаты первичной и повторной диагностики старших подростков экспериментальной группы по методике «Диагностика склонности к 13 видам зависимостей» (шкала «Любовная зависимость»)

Анализируя результаты первичной и повторной диагностики, мы отмечаем, что высокий уровень склонности к любовной зависимости не выявлен у испытуемых экспериментальной группы. При этом количество респондентов со средним уровнем склонности к любовной зависимости после проведения системы занятий «В поисках себя» снизилось на 7%, а тех, кто имеет низкий уровень данной склонности увеличилось на 7% (у 1 подростка). Данный факт позволяет нам говорить о том, что подростки экспериментальной группы адекватно относятся к отношениям с противоположным полом.

На рисунке 8 представлены результаты первичной и повторной диагностики старших подростков экспериментальной группы по методике «Диагностика склонности к 13 видам зависимостей» (шкала «Игровая зависимость»).

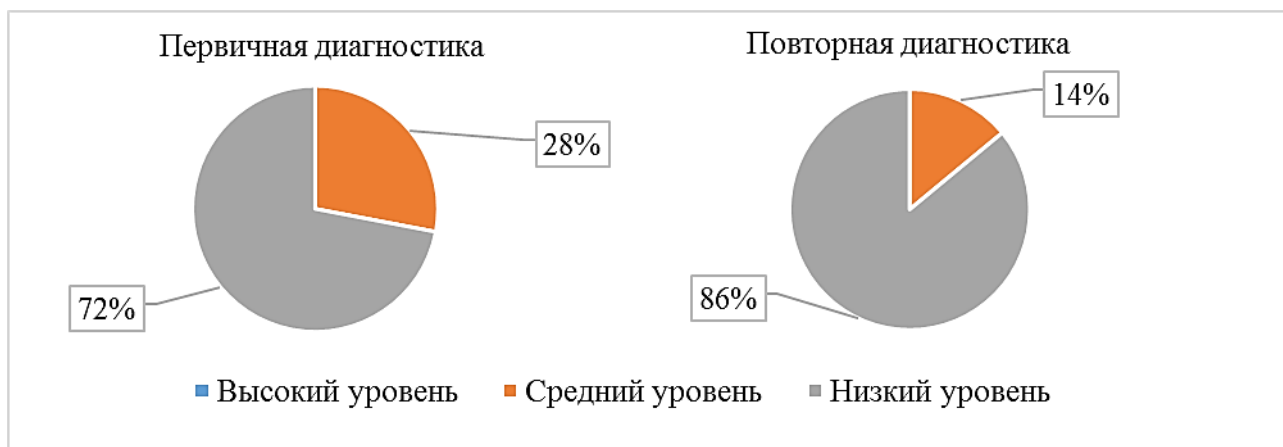


Рисунок 8 – Результаты первичной и повторной диагностики старших подростков экспериментальной группы по методике «Диагностика склонности к 13 видам зависимостей» (шкала «Игровая зависимость»)

Сопоставляя результаты первичной и повторной диагностики, мы констатируем, что высокий уровень склонности к игровой зависимости не выявлен у испытуемых экспериментальной группы нашей выборки. При повторной диагностике старших подростков, мы отмечаем увеличение числа старшеклассников, имеющих низкий уровень склонности к игровой зависимости (с 10 (72%) до 12 (86%) подростков). После реализации системы занятий «В поисках себя» количество респондентов со средним уровнем склонности к игровой зависимости снизилось на 14% (у 2 респондентов). У данной группы подростков всё ещё наблюдается предрасположенность к участию в азартных играх.

На рисунке 9 представлены результаты первичной и повторной диагностики старших подростков экспериментальной группы по методике «Диагностика склонности к 13 видам зависимостей» (шкала «Компьютерная зависимость»).

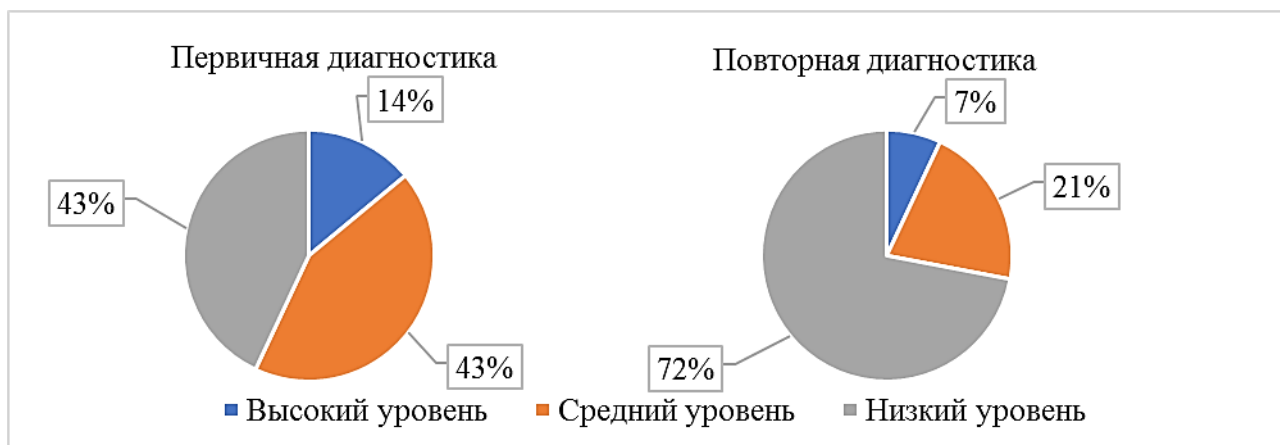


Рисунок 9 – Результаты первичной и повторной диагностики старших подростков экспериментальной группы по методике «Диагностика склонности к 13 видам зависимостей» (шкала «Компьютерная зависимость»)

Анализируя результаты первичной и повторной диагностики, мы пришли к выводу, что высокий уровень склонности к компьютерной зависимости снизился у испытуемых экспериментальной группы на 7% (у 1 подростка). У 10 старших подростков экспериментальной группы (72%) отсутствует навязчивое желание воспользоваться компьютером при любой возможности. При этом количество респондентов со средним уровнем склонности к компьютерной зависимости после проведения системы занятий «В поисках себя» снизилось с 43% до 21%. Это свидетельствует о том, что подростки со средним уровнем склонности к компьютерной зависимости все еще примерно половину своего свободного времени проводят за компьютером. Количество респондентов экспериментальной группы, имеющих низкий уровень данной склонности, увеличилось с 6 (43%) до 10 (72%) подростков.

На рисунке 10 представлены результаты первичной и повторной диагностики старших подростков экспериментальной группы по методике «Диагностика склонности к 13 видам зависимостей» (шкала «Табачная зависимость»).

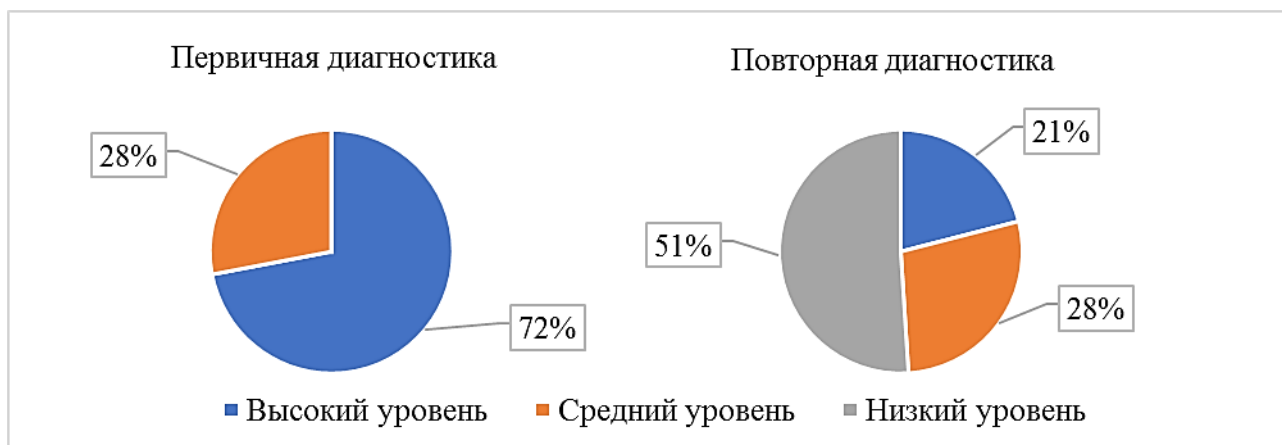


Рисунок 10 – Результаты первичной и повторной диагностики старших подростков экспериментальной группы по методике «Диагностика склонности к 13 видам зависимостей» (шкала «Табачная зависимость»)

Проанализировав результаты первичной и повторной диагностики, мы отмечаем снижение числа старшеклассников, имеющих высокий уровень склонности к табачной зависимости, с 10 респондентов (72%) до 7 (51%). Это свидетельствует о том, что подростки данной группы подвержены развитию табачной аддикции или уже имеют данную зависимость. После реализации системы занятий количество респондентов, имеющих средний уровень данной склонности, не изменилось (28%), в то время как количество старших подростков, имеющих низкий уровень склонности к зависимости от табака, увеличилось до 7 респондентов (51%). Подростки, имеющие средний уровень склонности к табачной зависимости, характеризуются предрасположенностью к употреблению табачных изделий, что увеличивает риск развития зависимости от них.

На рисунке 11 представлены результаты первичной и повторной диагностики старших подростков экспериментальной группы по методике «Диагностика склонности к 13 видам зависимостей» (шкала «Зависимость от ЗОЖ»).

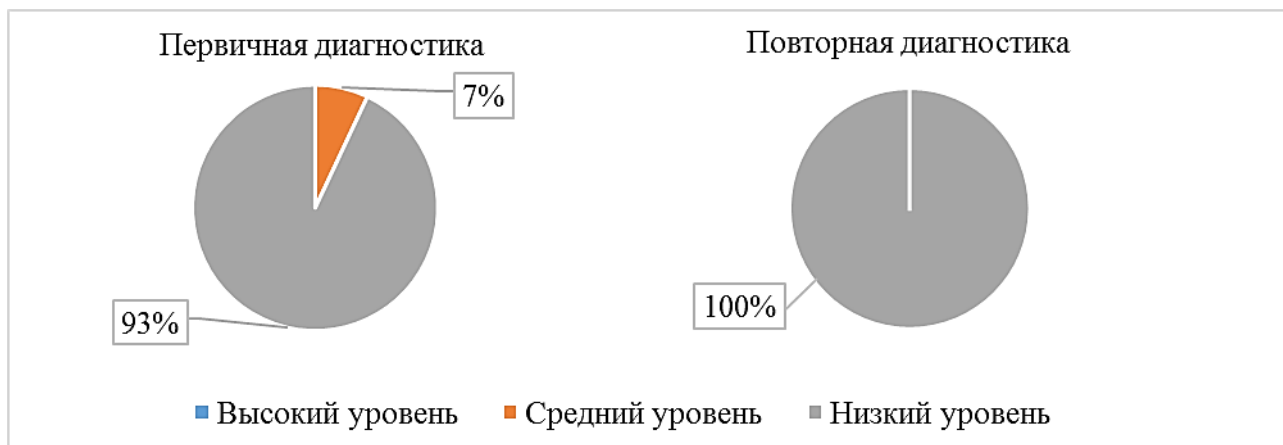


Рисунок 11 – Результаты первичной и повторной диагностики старших подростков экспериментальной группы по методике «Диагностика склонности к 13 видам зависимостей» (шкала «Зависимость от ЗОЖ»)

Сопоставляя результаты первичной и повторной диагностики, мы констатируем, что высокий уровень склонности к зависимости от ЗОЖ не выявлен у испытуемых экспериментальной группы нашей выборки. При этом количество респондентов со средним уровнем склонности к зависимости от ЗОЖ после проведения системы занятий «В поисках себя» снизилось на 7% (у 1 респондента). Низкий уровень данной склонности при повторной диагностике выявлен у всех старшеклассников экспериментальной группы. Это свидетельствует о том, что у старших подростков экспериментальной группы сформировано понимание о ЗОЖ и они имеют потребность вести такой образ жизни.

Ниже, на рисунке 12, представлены результаты первичной и повторной диагностики старших подростков экспериментальной группы по методике «Диагностика склонности к 13 видам зависимостей» (шкала «Общая склонность к зависимостям»).

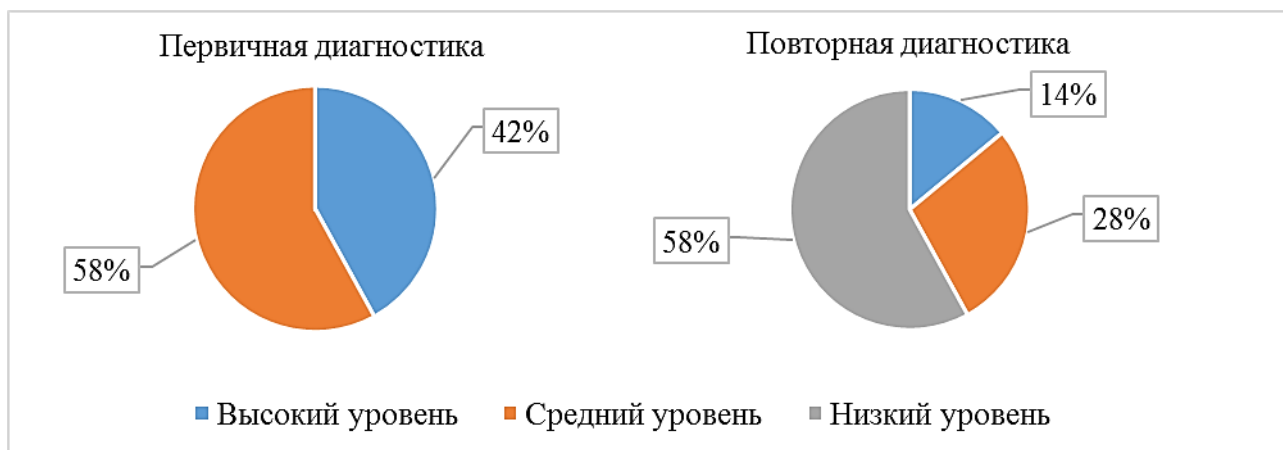


Рисунок 12 – Результаты первичной и повторной диагностики старших подростков экспериментальной группы по методике «Диагностика склонности к 13 видам зависимостей» (шкала «Общая склонность к зависимостям»)

Анализируя результаты первичной диагностики, мы пришли к выводу, что для 6 старших подростков экспериментальной группы (42%) характерен высокий уровень общей склонности к зависимостям. Для 8 респондентов (58%) по результатам первичной диагностики характерен средний уровень данной склонности. При повторной диагностике старших подростков экспериментальной группы, мы отмечаем снижение числа респондентов с высоким (с 42% до 14%) и средним (с 58% до 28%) уровнями общей склонности к зависимостям. Также следует отметить, что после реализации системы занятий количество респондентов, имеющих низкий уровень данной склонности, увеличилось (с 0% до 58%). Это свидетельствует о том, что подростки данной группы не имеют аддикций.

Таким образом, обобщая результаты первичной и повторной диагностики склонности к зависимому поведению старших школьников экспериментальной группы по методикам «Склонность к зависимому поведению» (автор – В.Д. Менделевич) и «Диагностика склонности к 13 видам зависимостей» (автор – Г.В. Лозовая), мы отмечаем снижение количества старшеклассников, склонных к зависимому поведению. Данный факт позволяет нам говорить о том, что у



данной группы подростков произошли следующие изменения: стабилизация эмоционального состояния, появление способности принимать самостоятельные решения и готовности вести здоровый образ жизни.

Ниже, на рисунке 13, представлены результаты первичной и повторной диагностики старших подростков контрольной группы по методике «Склонность к зависимому поведению» (автор – В.Д. Менделевич).

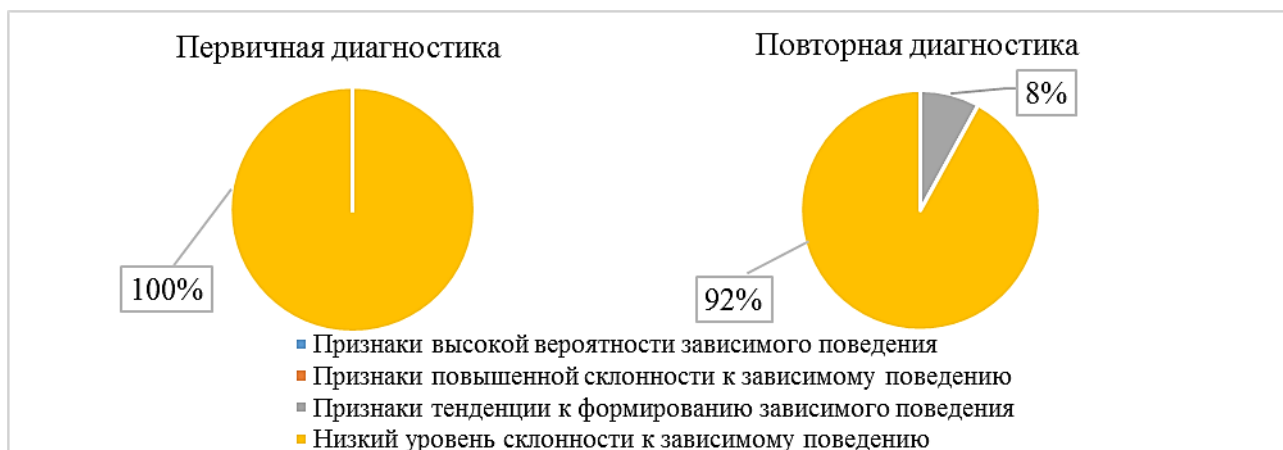


Рисунок 13 – Результаты первичной и повторной диагностики старших подростков контрольной группы по методике «Склонность к зависимому поведению» (автор – В.Д. Менделевич)

Анализируя полученные результаты первичной и повторной диагностики контрольной группы по методике «Склонность к зависимому поведению» (автор – В.Д. Менделевич), мы пришли к следующим выводам.

Сопоставляя результаты первичной и повторной диагностики, мы констатируем, что признаков высокой вероятности зависимости от ПАВ у старших подростков контрольной группы не выявлено. При этом количество респондентов с признаками тенденции к формированию зависимого поведения возросло на 8% (у 1 респондента), а тех, кто имеет низкий уровень данной склонности снизилось на 8%. Подростки, имеющие признаки тенденции к формированию зависимого поведения, характеризуются склонностью к

аддиктивному поведению средней выраженности. Этот факт свидетельствует о том, что при определенных социальных условиях имеется риск развития зависимости от ПАВ.

Анализируя полученные результаты первичной и повторной диагностики контрольной группы по методике «Диагностика склонности к 13 видам зависимости» (автор – Г.В. Лозовая), мы пришли к следующим выводам.

Сопоставляя результаты первичной и повторной диагностики, мы констатируем, что у испытуемых контрольной группы нашей выборки не выявлены изменения в показателях по следующим шкалам: алкогольная зависимость, телевизионная зависимость, любовная зависимость, пищевая зависимость, наркотическая зависимость, религиозная зависимость, трудовая зависимость, лекарственная зависимость и зависимость от ЗОЖ. Для старших подростков контрольной группы характерен низкий уровень по данным шкалам. Данные факты позволяют говорить нам о том, что у старших подростков контрольной группы отсутствует навязчивое поведение в отношениях с противоположным полом. Подростки данной группы не имеют тяги к употреблению наркотических веществ, просмотру телевизионных программ, а также пристрастия к чрезмерному приёму лекарств. Также старшие подростки нашей выборки характеризуются адекватным отношением к религии, отсутствием признаков трудоголизма и потребностью вести здоровый образ жизни.

На рисунке 14 представлены результаты первичной и повторной диагностики старших подростков контрольной группы по методике «Диагностика склонности к 13 видам зависимостей» (шкала «Игровая зависимость»).

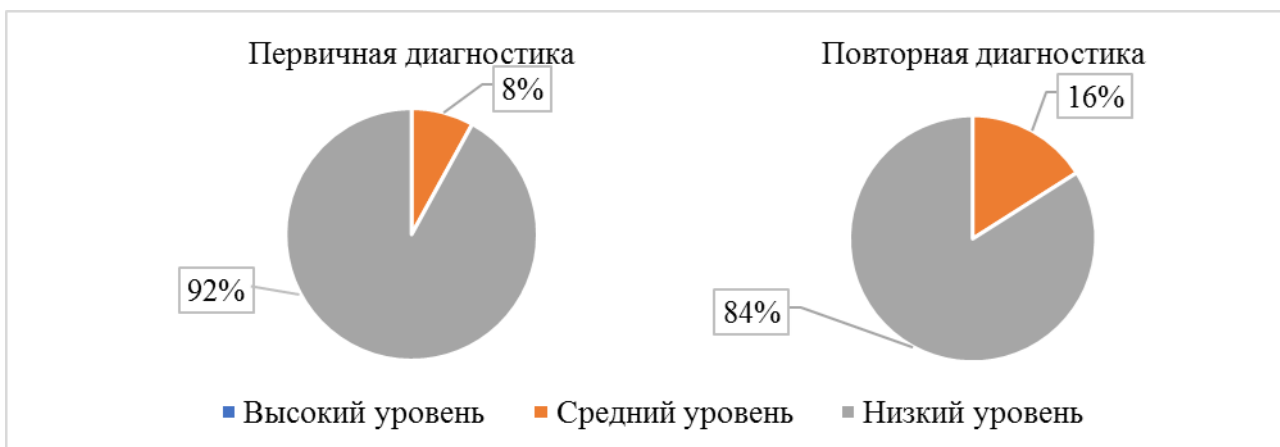


Рисунок 14 – Результаты первичной и повторной диагностики старших подростков контрольной группы по методике «Диагностика склонности к 13 видам зависимостей» (шкала «Игровая зависимость»)

Проанализировав результаты первичной и повторной диагностики, мы пришли к выводу, что высокий уровень склонности к игровой зависимости не выявлен у испытуемых контрольной группы. Анализируя результаты первичной диагностики, мы пришли к выводу, что для 1 подростка (8%) характерен средний уровень склонности к игровой зависимости. Для 12 респондентов (92%) данная зависимость не свойственна. При повторной диагностике старших подростков мы отмечаем увеличение числа старшеклассников, имеющих средний уровень склонности к игровой зависимости (с 8% до 16%). Это свидетельствует о том, что у подростков данной группы наблюдается предрасположенность к участию в азартных играх.

Ниже, на рисунке 15, представлены результаты первичной и повторной диагностики старших подростков контрольной группы по методике «Диагностика склонности к 13 видам зависимостей» (шкала «Зависимость от межполовых отношений»).

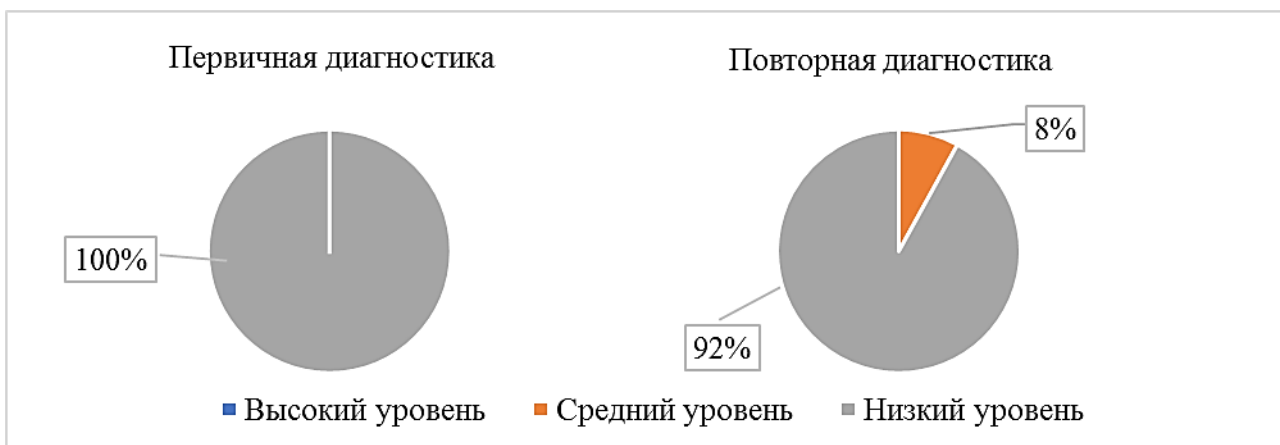


Рисунок 15 – Результаты первичной и повторной диагностики старших подростков контрольной группы по методике «Диагностика склонности к 13 видам зависимостей» (шкала «Зависимость от межполовых отношений»)

Анализируя результаты первичной и повторной диагностики, мы констатируем, что высокого уровня склонности к зависимости от межполовых отношений у старших подростков контрольной группы не выявлено. При этом количество респондентов, имеющих средний уровень склонности к данной зависимости, возросло на 8% (у 1 респондента), а тех, кто имеет низкий уровень снизилось на 8%. Подростки, имеющие средний уровень склонности к зависимости от межполовых отношений, характеризуются неразборчивыми сексуальными влечениями независимо от пола партнера.

На рисунке 16 представлены результаты первичной и повторной диагностики старших подростков контрольной группы по методике «Диагностика склонности к 13 видам зависимостей» (шкала «Пищевая зависимость»).

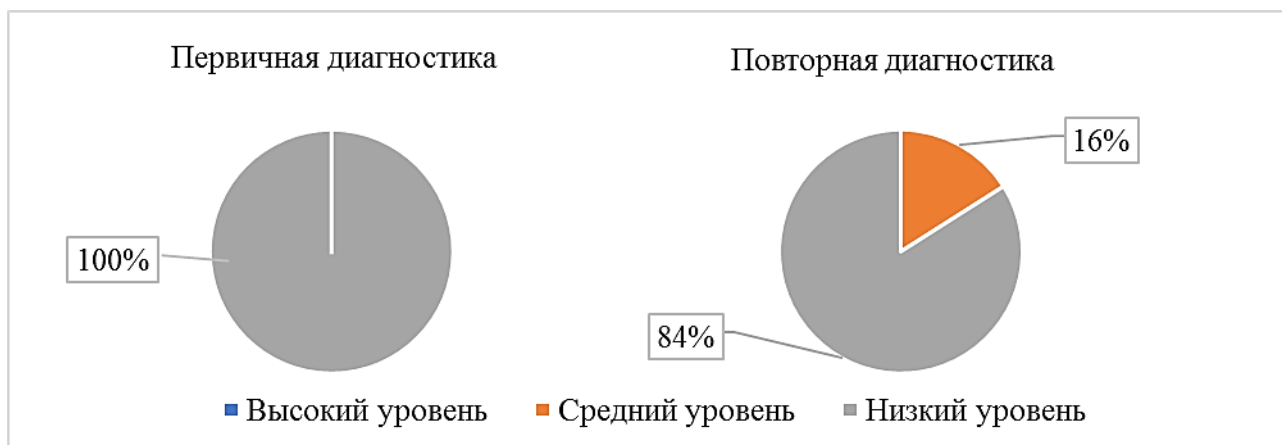


Рисунок 16 – Результаты первичной и повторной диагностики старших подростков контрольной группы по методике «Диагностика склонности к 13 видам зависимостей» (шкала «Пищевая зависимость»)

Мы констатируем, что при первичной диагностике у всех подростков контрольной группы выявлен низкий уровень склонности к пищевой зависимости. Данный факт свидетельствует о том, что подростки не имеют пристрастия к чрезмерному употреблению пищи и у них присутствует понимание о правильном питании. Анализируя результаты первичной и повторной диагностики старшеклассников, мы фиксируем, что количество респондентов, имеющих средний уровень склонности к пищевой зависимости, увеличилось на 16% (у 2 респондентов), в то время как количество старшеклассников, имеющих низкий уровень данной зависимости, снизилось на 16%. Испытуемые, имеющие средний уровень склонности к зависимости от пищи, характеризуются предрасположенностью к нарушению пищевого поведения.

На рисунке 17 представлены результаты первичной и повторной диагностики старших подростков контрольной группы по методике «Диагностика склонности к 13 видам зависимостей» (шкала «Компьютерная зависимость»).

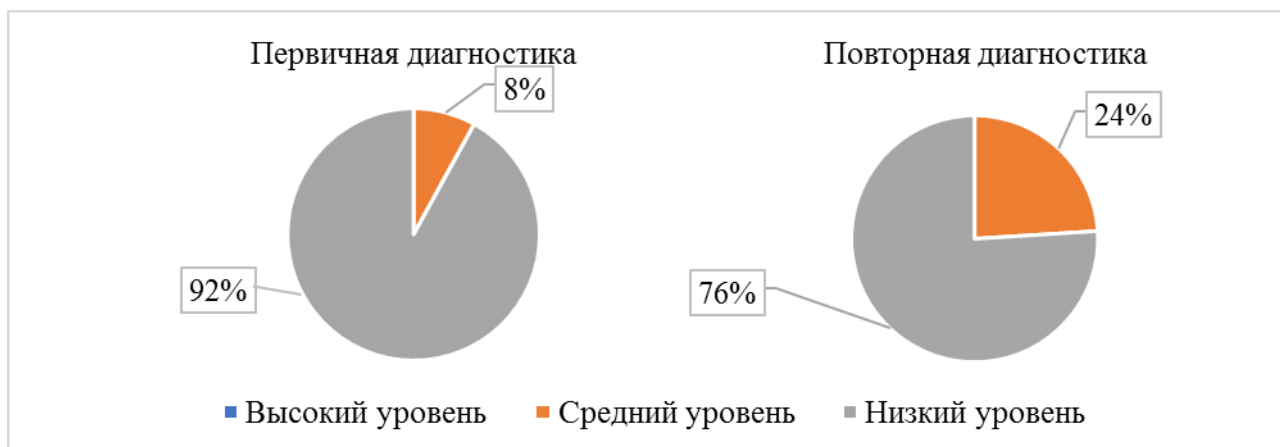


Рисунок 17 – Результаты первичной и повторной диагностики старших подростков контрольной группы по методике «Диагностика склонности к 13 видам зависимостей» (шкала «Компьютерная зависимость»)

Мы отмечаем, что при первичной диагностике старших подростков у всех испытуемых контрольной группы выявлен низкий уровень склонности к компьютерной зависимости. Данный факт свидетельствует о том, что у подростков отсутствует навязчивое желание воспользоваться компьютером при любой возможности. Анализируя результаты первичной и повторной диагностики старшеклассников, мы констатируем, что количество респондентов, имеющих средний уровень склонности к компьютерной зависимости, увеличилось с 1 респондента (8%) до 3 (24%), в то время как количество старшеклассников, имеющих низкий уровень данной зависимости, снизилось с 12 испытуемых (92%) до 10 (76%). Испытуемые, имеющие средний уровень склонности к компьютерной зависимости, согласно результатам исследования и наблюдениям родителей, примерно половину своего свободного времени проводят за компьютером.

На рисунке 18 представлены результаты первичной и повторной диагностики старших подростков контрольной группы по методике «Диагностика склонности к 13 видам зависимостей» (шкала «Табачная зависимость»).

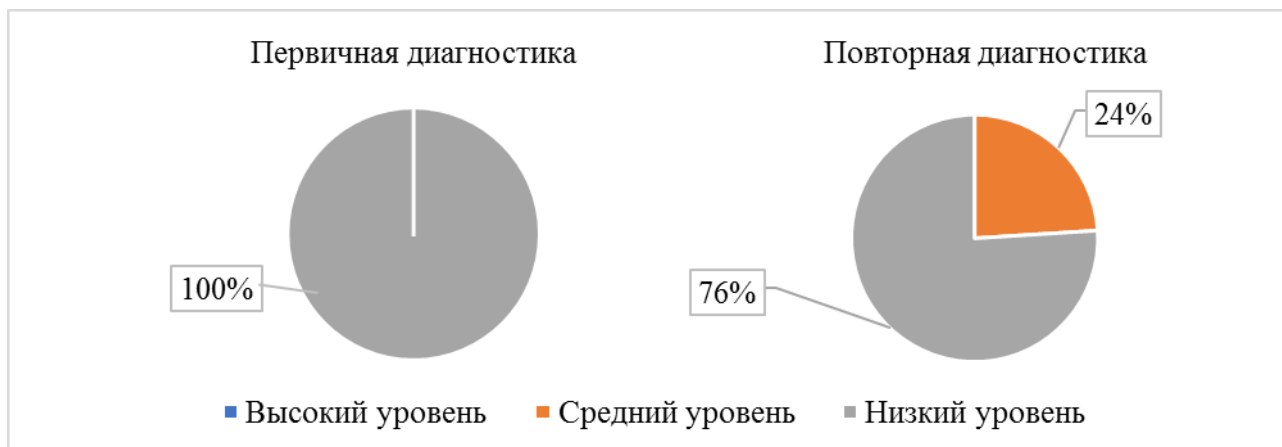


Рисунок 18 – Результаты первичной и повторной диагностики старших подростков контрольной группы по методике «Диагностика склонности к 13 видам зависимостей» (шкала «Табачная зависимость»)

Сопоставляя результаты первичной и повторной диагностики, мы констатируем, что высокий уровень склонности к табачной зависимости не выявлен у испытуемых контрольной группы в нашем исследовании. При этом количество респондентов, которые имеют средний уровень данной склонности увеличилось на 24% (у 3 испытуемых). Данная группа подростков характеризуется предрасположенностью к употреблению табачных изделий, что увеличивает риск развития зависимости от них.

На рисунке 19 представлены результаты первичной и повторной диагностики старших подростков контрольной группы по методике «Диагностика склонности к 13 видам зависимостей» (шкала «Общая склонность к зависимостям»).

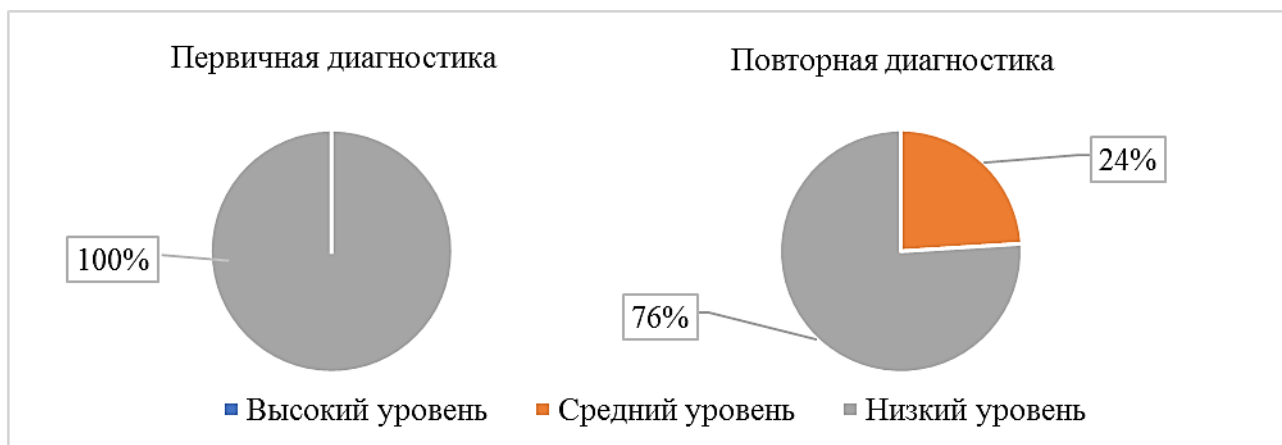


Рисунок 19 – Результаты первичной и повторной диагностики старших подростков контрольной группы по методике «Диагностика склонности к 13 видам зависимостей» (шкала «Общая склонность к зависимостям»)

Проанализировав результаты первичной и повторной диагностик, мы отмечаем увеличение числа старшеклассников контрольной группы (до 3 испытуемых), имеющих средний уровень общей склонности к зависимостям. Это свидетельствует о том, что подростки данной группы имеют предрасположенность к различным видам зависимостей. Большинство старших подростков нашей выборки (76%) не имеют аддикций.

Таким образом, обобщая результаты первичной и повторной диагностики склонности к зависимому поведению старших школьников контрольной группы по методикам «Склонность к зависимому поведению» (автор – В.Д. Менделевич) и «Диагностика склонности к 13 видам зависимостей» (автор – Г.В. Лозовая), мы отмечаем увеличение количества испытуемых со средним уровнем склонности к зависимому поведению с 0 респондентов (0%) до 3 (24%). Данный факт позволяет нам констатировать увеличение числа старших подростков контрольной группы, склонных к аддикциям.

Анализируя результаты повторной диагностики, направленной на изучение склонности старших подростков экспериментальной группы к зависимому поведению, мы констатируем уменьшение числа старших



школьников, склонных к зависимому поведению с 14 старших подростков (52%) до 7 (26%). Данный факт позволяет нам говорить о том, что у старших подростков произошли следующие изменения: стабилизация эмоционального состояния, появление способности принимать самостоятельные решения и готовности вести здоровый образ жизни.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что система занятий «В поисках себя» оказалась эффективной для снижения склонности к зависимому поведению у старших подростков экспериментальной группы, следовательно, может быть использована в практике педагога-психолога в рамках образовательного учреждения.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проанализировав психолого-педагогическую литературу по проблеме исследования, мы пришли к выводу, что существует множество подходов к пониманию зависимого поведения. Вслед за Н.В. Серединой и Н.Н. Мехтихановой, в своей работе мы определяем зависимое поведение как один из типов девиантного поведения с формированием при этом стремления к уходу от реальности с помощью искусственного изменения индивидом своего психического состояния через прием отдельных веществ либо же постоянной фиксацией своего внимания на конкретных видах деятельности для развития интенсивных эмоций.

Обобщая различные точки зрения отечественных психологов, мы отмечаем, что основными причинами зависимого поведения старших подростков являются следующие: желание быть «как все» или же стремление выделиться среди сверстников; подростковое любопытство; сложные отношения в семье; попустительский стиль семейного воспитания; непонимание со стороны сверстников и взрослых; компания, в которой культивируется зависимое поведение; неправильно организованный досуг; стремление казаться взрослым. Проявлениями зависимого поведения старших подростков могут выступать: стремление к изменению психофизического состояния, наличие конфликтного, провоцирующего поведения, неадекватная реакция на критику, состояние депрессии, выраженные проблемы со сном, повышенный или сниженный аппетит, изменения во внешности подростка (например, тёмные круги под глазами, худощавость, потемнение или появление желтого оттенка цвета кожи и др.), сверхценное эмоциональное отношение к объекту зависимости (например, беспокойство о том, чтобы был постоянный запас алкоголя, сигарет, пищи).

При работе с подростками, имеющими зависимое поведение, используются следующие формы профилактики: активизация личностных

ресурсов; организация здорового образа жизни; активное обучение социально-важным навыкам; организация альтернативной аддиктивному поведению деятельности; информирование; организация социальной среды и минимизация негативных последствий зависимого поведения. Профилактика зависимого поведения у старших подростков должна проводиться комплексно, с учетом причин возникновения зависимости.

Нами организовано экспериментальное исследование, направленное на изучение зависимого поведения старших школьников, на базе МБОУ «СОШ № 1» города Лесосибирска. Выборка исследования представлена обучающимися 9-х классов в количестве 27 человек. В качестве диагностического инструментария мы использовали следующие методики: методика «Склонность к зависимому поведению» (автор – В.Д. Менделевич) и методика «Диагностика склонности к 13 видам зависимостей» (автор – Г.В. Лозовая).

На основании полученных результатов первичной диагностики мы выделили экспериментальную и контрольную группы, в которые вошли старшеклассники, имеющие разный уровень склонности к зависимому поведению. Мы констатируем, что 14 старших подростков (52%) определены нами в качестве экспериментальной группы. Из них: у 8 подростков (57%) диагностировано наличие признаков тенденции к формированию зависимого поведения, у 2 подростков (14%) выявлены признаки повышенной склонности к зависимому поведению, 4 подростка (29%) имеют низкий уровень склонности к зависимому поведению согласно полученным результатам по методике «Склонность к зависимому поведению» (автор – В.Д. Менделевич). Кроме того, для всех старших подростков экспериментальной группы характерна высокая или средняя степень склонности к одной или нескольким видам зависимостей по методике «Диагностика склонности к 13 видам зависимостей» (автор – Г.В. Лозовая). Для подростков экспериментальной группы свойственны такие черты, как: податливость малейшей критике; наличие конфликтного, провоцирующего поведения; плохая переносимость одиночества; затруднения

начать какое-либо дело самостоятельно; сверхценное эмоциональное отношение к объекту аддикции.

На основе результатов первичной диагностики мы разработали и реализовали систему занятий «В поисках себя» с подростками экспериментальной группы, направленную на профилактику зависимого поведения.

Анализируя результаты повторной диагностики, направленной на изучение склонности к зависимому поведению старших подростков по методикам «Склонность к зависимому поведению» (автор – В.Д. Менделевич) и «Диагностика склонности к 13 видам зависимостей» (автор – Г.В. Лозовая), мы отмечаем снижение количества старшеклассников экспериментальной группы, склонных к зависимому поведению. Данный факт позволяет нам говорить о том, что у данной группы подростков произошли следующие изменения: стабилизация эмоционального состояния, появление способности принимать самостоятельные решения и готовности вести здоровый образ жизни.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что система занятий «В поисках себя» оказалась эффективной для снижения склонности к зависимому поведению у старших подростков, следовательно, может быть использована в практике педагога-психолога в рамках образовательного учреждения.

Цели и задачи, поставленные нами в выпускной квалификационной работе, успешно реализованы в ходе исследования.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Александрова, И. М. Принципы классификации подростковых зависимостей в современной клинической психологии: теоретические аспекты исследования / И. М. Александрова, Ю. А. Фролова, М. А. Щербаков // Вестник Томского университета. – 2021. – № 4. – С. 60-72.
2. Баркова, Н. П. Зависимое поведение: клиничко-психологические аспекты профилактики и коррекции : учебное пособие / Н. П. Баркова, И. В. Ярославцева ; Иркутский государственный университет. – Иркутск : ИГУ, 2014. – 249 с. – ISBN 978-5-9624-1181-1.
3. Битенбаева, С. Р. Зависимое поведение школьников в организациях образования / С. Р. Битенбаева. – 2010. –  
URL: [http://www.rusnauka.com/18\\_NPN\\_2016/Pedagogica/6\\_213497.doc.htm](http://www.rusnauka.com/18_NPN_2016/Pedagogica/6_213497.doc.htm)  
(дата обращения: 22.04.2022).
4. Бойков, А. Е. Первичная профилактика различных видов зависимостей детей и подростков в образовательной среде / А. Е. Бойков // Молодой ученый. – 2014. – № 3 (62). – С. 871-874. – URL: <https://moluch.ru/archive/62/9308/> (дата обращения: 01.05.2022).
5. Братко, В. С. Подростковые зависимости и их классификация / В. С. Братко. – Липецк : Медицина, 2019. – 380 с. – ISBN 978-5-7673-5161-1.
6. Гарганеев, С. В. Современный подросток с зависимым поведением: профилактика, вопросы превенции и психотерапии / С. В. Гарганеев. – 2011. –  
URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennyy-podrostok-s-zavisimym-poveden-iem-problematika-voprosy-preventsii-i-psihoterapii/viewer> (дата обращения: 08.05.2022).
7. Данилин, А. Г. Очерки теории зависимого поведения / А. Г. Данилин. – 2019. – URL: <https://www.b17.ru/article/139534/> (дата обращения: 17.04.2022).

8. Доклад ВОЗ. – 2021. –  
URL: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/344222/9789240032927-rus.pdf?isAllowed=y&sequence=17> (дата обращения: 30.05.2022).
9. Доранина, А. В. Особенности развития личности в подростковом возрасте / А. В. Доранина // Моя профессиональная карьера. – 2020. – № 19. – С. 113-118.
10. Емельянов, В. С. Профилактика зависимого поведения / В. С. Емельянов, А. В. Жарова // Актуальные проблемы современного социального знания : сборник научных трудов / ответственный редактор Е. С. Медведева. – Красноярск, 2019. – С. 22-25.
11. Задкова, О. В. Диагностический портфель для определения склонности к аддиктивному поведению / О. В. Задкова ; научный редактор О. В. Ионина. – Тула : Региональный центр «Развитие», 2019. – 39 с.
12. Змановская, Е. В. Девиантология : психология отклоняющегося поведения : учебное пособие / Е. В. Змановская. – Москва : Академия, 2013. – 288 с. – ISBN 978-5-7695-4921-2.
13. Кузина, О. В. Профилактика зависимого поведения учащихся / О. В. Кузина. – 2012. – URL: <https://pedportal.net/po-zadache/vneklassnaya-rabota/statya-quot-profilaktika-zavisimogo-povedeniya-uchaschihsya-quot-782242%> (дата обращения: 03.05.2022).
14. Кулаков, С. А. Диагностика и психотерапия аддиктивного поведения у подростков : [монография] / С. А. Кулаков. – Москва : Фолиум, 1998. – 70 с. – ISBN 5-900536-27-0.
15. Кулешова, И. С. Профилактика зависимостей у подростков в современном мире : проблемы и перспективы / И. С. Кулешова // Вестник клинической психологии. – 2021. – № 8. – С. 66-79.
16. Леонова, Л. Г. Вопросы профилактики аддиктивного поведения в подростковом возрасте : учебное пособие / Л. Г. Леонова, Н. Я. Бочкарева ;

Новосибирский медицинский институт. – Новосибирск : НМИ, 1998. – 260 с. – ISBN 978-5-7695-5154-3.

17. Лилейкина, О. В. Влияние формирования ценностных ориентаций на личностное развитие подростков / О. В. Лилейкина, Т. Н. Попова // Каталог психолого-педагогических программ и технологий в образовательной среде / ответственный редактор В. Э. Пахальян. – Москва, 2018. – С. 249-254.

18. Максименкова, Л. И. Аддиктивное поведение в подростковом возрасте как психологическая проблема / Л. И. Максименкова // Вестник Псковского университета. Серия: Социально-гуманитарные науки. – 2008. – № 2. – С. 126-131.

19. Масленкина, А. А. Зависимое поведение у подростков / А. А. Масленкина. – 2019. – URL: <https://www.b17.ru/article/160874/> (дата обращения: 28.03.2022).

20. Менделевич, В. Д. Психология девиантного поведения / В. Д. Менделевич. – Москва : Городец, 2016. – 385 с. – ISBN 978-5-906815-94-1.

21. Мехтиханова, Н. Н. Психология зависимого поведения : учебное пособие / Н. Н. Мехтиханова ; Ярославский государственный университет им. П. Г. Демидова. – Ярославль : ЯрГУ, 2005. – 122 с. – ISBN 5-8397-0384-2.

22. Митина, Е. В. Зависимое поведение: точка выхода / Е. В. Митина. – 2017. – URL: <https://psy.su/feed/6213/> (дата обращения 11.04.2022).

23. Москаленко, В. Д. Зависимость – семейная болезнь : [монография] / В. Д. Москаленко. – Москва : ПЕРСЭ, 2009. – 129 с. – ISBN 978-5-91160-068-6.

24. Насыров, Ю. Г. Аддикции в подростковом возрасте / Ю. Г. Насыров. – Хабаровск : Смена, 2019. – 238 с. – ISBN 978-5-745171-067-3.

25. Николаева, А. В. Теории аддиктивного поведения : [монография] / А. В. Николаева. – Магнитогорск : Первое издательство, 2020. – 340 с. – ISBN 978-5-5485-5221-9.

26. Обручев, Б. В. Психология подросткового возраста / Б. В. Обручев. – Рязань : Зеркало, 2017. – 400 с. – ISBN 978-5-406-04939-6.

27. Озерцковская, Ю. Н. Методические рекомендации по профилактике и коррекции зависимостей у подростков / Ю. Н. Озерцковская ; научный редактор С. В. Белоусов. – Москва : Медицинское издательство, 2018. – 184 с.

28. Осьмина, А. П. Принципы диагностики зависимостей личности : проблемы теории и методологии / А. П. Осьмина, Е. Н. Навадкина, И. М. Голованова // Актуальные проблемы современной психопатологии : сборник научных трудов / ответственный редактор О. С. Зайцев. – Воронеж, 2021. – С. 154-168.

29. Погорельцев, М. И. Профилактика аддиктивного поведения подростков: история и современное состояние проблемы / М. И. Погорельцев, В. В. Шкурко, Г. А. Санников // Вестник Казанского государственного университета им. В. И. Ульянова-Ленина. Серия: Психология и педагогика. – 2017. – № 2. – С. 95-106.

30. Порубай, Л. В. Психологические и социальные аспекты формирования зависимостей у подростков / Л. В. Порубай // Вопросы возрастной психологии. – 2021. – № 4. – С. 19-28.

31. Потапова, С. А. Зависимости в современном мире / С. А. Потапова. – Воронеж : Перспектива, 2022. – 256 с. – ISBN 978-5-5695-4721-7.

32. Расников, В. Г. Принципы и методы коррекции подростковых зависимостей / В. Г. Расников. – Ярославль : Правда, 2020. – 198 с. – ISBN 978-5-8865-4532-2.

33. Ревенко, А. Ю. Нарушение системы жизненных ценностей личности как фактор формирования зависимости / А. Ю. Ревенко // Вопросы психологии. – 2020. – № 10. – С. 40-53.

34. Середина, Н. В. Психологические особенности зависимого поведения / Н. В. Середина, И. В. Черныш // Северо-Кавказский психологический вестник. – 2008. – № 6/3. – С. 28-31.

35. Скубий, И. В. Зависимое поведение подростков и его особенности / И. В. Скубий // Вопросы клинической психологии. – 2019. – № 10. – С. 90-95.



36. Скугаревская, Е. И. Зависимое поведение: варианты нехимической аддикции, психологические аспекты, последствия / Е. И. Скугаревская // Медицинская панорама. – 2007. – № 8. – С. 36-49.

37. Сухоруков, Д. В. Социологические методы исследования аддиктивного поведения / Д. В. Сухоруков, А. А. Богданов // Профилактическая и клиническая медицина. – 2011. – № 3. – С. 61-70.

38. Сысоева, В. А. Дети и подростки / В. А. Сысоева. – Омск : Звезда, 2020. – 356 с. – ISBN 978-5-9671-4321-1.

39. Тетюхин, Г. Б. Подростки в современном мире / Г. Б. Тетюхин. – Ейск : Сфера, 2021. – 380 с. – ISBN 978-5-3655-5084-3.

40. Титоренко, П. А. Химические и нехимические зависимости человека: проблема диагностики, профилактики и коррекции / П. А. Титоренко, Н. В. Заврагина, О. А. Кутайсова // Сборник научных работ студентов института психологии и педагогики ТюмГУ / ответственный редактор Т. В. Семеновских. – Тюмень, 2017. – С. 18-30.

41. Филонов, Л. Б. Детерминация возникновения и развития отрицательных черт характера у лиц с отклоняющимся поведением / Л. Б. Филонов ; научный редактор Л. И. Анцыферова. – Москва : Наука, 2011. – 400 с.

42. Христофорова, Е. Н. Профилактические мероприятия в области комплексной работы по устранению зависимостей у подростков / Е. Н. Христофорова, И. Т. Ольшанская, Н. К. Зуева // Проблемы и перспективы психолого-педагогической работы с подростками в России и за рубежом : сборник научных трудов / ответственный редактор Е. С. Галаганова. – Хабаровск, 2021. – С. 111-119.

43. Ченосова, Е. П. Психологический портал аддикта / Е. П. Ченосова // Молодой ученый. – 2019. – № 45 (283). – URL: <https://moluch.ru/archive/283/63806/> (дата обращения: 06.05.2022).

44. Шабалина, В. В. Аддиктивное поведение в подростковом и юношеском возрасте / В. В. Шабалина. – Москва : ВЕЧЕ, 2003. – 384 с. – ISBN 978-5-754-14639-2.

45. Шагивалиева, Г. К. Программа профилактики девиантного поведения детей и подростков «Путь к себе» / Г. К. Шагивалиева // Каталог психолого-педагогических программ и технологий в образовательной среде / ответственный редактор В. Э. Пахальян. – Москва, 2019. – С. 81-89.

46. Шкаврон, А. Н. Профилактика употребления ПАВ детьми и подростками в образовательном учреждении / А. Н. Шкаврон // Каталог психолого-педагогических программ и технологий в образовательной среде / ответственный редактор В. Э. Пахальян. – Москва, 2020. – С. 67-74.

47. Эльконин, Д. Б. К проблеме периодизации психологического развития в детском возрасте / Д. Б. Эльконин // Вопросы психологии. – 1971. – № 4. – С. 66-86.

48. Marlatt, G. A. Addictive behaviors: etiology and treatment / G. A. Marlatt // Annual Review of Psychology. – 1988. – № 39. – P. 223-252. – URL: [https://www.researchgate.net/publication/19876985\\_Addictive\\_Behaviors\\_Etiology\\_And\\_Treatment](https://www.researchgate.net/publication/19876985_Addictive_Behaviors_Etiology_And_Treatment) (дата обращения: 20.04.2022).

49. Zimmermann, K. F. Religiosity, Smoking and Other Addictive Behaviors / K. F. Zimmermann, M. Roman, A-P. Ploeanu. – 2021. – URL: [https://www.researchgate.net/publication/353523416\\_Religiosity\\_Smoking\\_and\\_Other\\_Addictive\\_Behaviors](https://www.researchgate.net/publication/353523416_Religiosity_Smoking_and_Other_Addictive_Behaviors) (дата обращения: 26.04.2022).

## ПРИЛОЖЕНИЕ А

### Результаты первичной диагностики зависимого поведения у старших подростков

Таблица А.1 – Результаты первичной диагностики старших подростков по методике «Склонность к зависимому поведению» (автор – В. Д. Менделевич)

№ п/п	Балл	Уровень
1	94	Низкий уровень склонности к зависимому поведению
2	100	Признаки наличия тенденции к зависимости от ПАВ
3	90	Низкий уровень склонности к зависимому поведению
4	112	Признаки повышенной склонности к зависимости от ПАВ
5	91	Низкий уровень склонности к зависимому поведению
6	97	Низкий уровень склонности к зависимому поведению
7	103	Признаки наличия тенденции к зависимости от ПАВ
8	92	Низкий уровень склонности к зависимому поведению
9	94	Низкий уровень склонности к зависимому поведению
10	115	Признаки повышенной склонности к зависимости от ПАВ
11	96	Признаки наличия тенденции к зависимости от ПАВ
12	105	Признаки наличия тенденции к зависимости от ПАВ
13	90	Низкий уровень склонности к зависимому поведению
14	106	Признаки наличия тенденции к зависимости от ПАВ
15	90	Низкий уровень склонности к зависимому поведению
16	95	Низкий уровень склонности к зависимому поведению
17	99	Признаки наличия тенденции к зависимости от ПАВ
18	88	Низкий уровень склонности к зависимому поведению
19	91	Низкий уровень склонности к зависимому поведению
20	101	Признаки наличия тенденции к зависимости от ПАВ
21	94	Низкий уровень склонности к зависимому поведению
22	97	Низкий уровень склонности к зависимому поведению
23	92	Низкий уровень склонности к зависимому поведению
24	93	Низкий уровень склонности к зависимому поведению
25	95	Низкий уровень склонности к зависимому поведению
26	103	Признаки наличия тенденции к зависимости от ПАВ
27	92	Низкий уровень склонности к зависимому поведению

Таблица А.2 – Результаты первичной диагностики старших подростков по методике «Диагностика склонности к 13 видам зависимостей» (автор – Г. В. Лозовая)

№ п/п	Номер вида зависимости / баллы																											
	1		2		3		4		5		6		7		8		9		10		11		12		13		14	
1	6	Н	6	Н	6	Н	6	Н	8	Н	6	Н	5	Н	6	Н	6	Н	21	В	6	Н	6	Н	6	Н	11	Н
2	5	Н	5	Н	8	Н	16	С	9	Н	8	Н	6	Н	5	Н	6	Н	5	Н	20	В	8	Н	5	Н	19	В
3	8	Н	8	Н	5	Н	8	Н	6	Н	9	Н	5	Н	8	Н	6	Н	12	С	5	Н	5	Н	9	Н	6	Н
4	9	Н	7	Н	6	Н	5	Н	5	Н	6	Н	5	Н	5	Н	8	Н	9	Н	6	Н	6	Н	6	Н	7	Н
5	7	Н	5	Н	7	Н	6	Н	8	Н	6	Н	6	Н	7	Н	7	Н	6	Н	6	Н	6	Н	5	Н	7	Н
6	6	Н	6	Н	5	Н	7	Н	9	Н	5	Н	8	Н	10	Н	5	Н	18	С	19	В	7	Н	8	Н	22	В
7	10	Н	7	Н	6	Н	5	Н	6	Н	8	Н	5	Н	5	Н	6	Н	5	Н	12	С	5	Н	15	С	11	С
8	11	Н	8	Н	7	Н	6	Н	9	Н	6	Н	7	Н	6	Н	7	Н	6	Н	5	Н	6	Н	9	Н	9	Н
9	8	Н	5	Н	10	Н	9	Н	9	Н	10	Н	6	Н	7	Н	9	Н	7	Н	21	В	7	Н	8	Н	15	С
10	9	Н	9	Н	8	Н	14	С	7	Н	10	Н	8	Н	10	Н	6	Н	7	Н	6	Н	9	Н	6	Н	11	Н
11	6	Н	10	Н	6	Н	7	Н	8	Н	8	Н	9	Н	7	Н	7	Н	8	Н	13	С	8	Н	8	Н	9	Н
12	11	Н	11	Н	5	Н	8	Н	9	Н	9	Н	6	Н	8	Н	9	Н	17	С	23	В	10	Н	6	Н	11	Н
13	8	Н	6	Н	7	Н	6	Н	7	Н	7	Н	8	Н	9	Н	11	Н	9	Н	20	В	9	Н	8	Н	12	С
14	6	Н	5	Н	9	Н	16	С	8	Н	6	Н	6	Н	8	Н	8	Н	15	С	8	Н	6	Н	5	Н	17	С
15	8	Н	5	Н	6	Н	9	Н	6	Н	8	Н	8	Н	7	Н	10	Н	6	Н	19	В	8	Н	6	Н	15	С

Окончание таблицы А.2

№ п/п	Номер вида зависимости / баллы																											
	1		2		3		4		5		6		7		8		9		10		11		12		13		14	
16	10	Н	7	Н	7	Н	10	Н	7	Н	9	Н	9	Н	9	Н	9	Н	13	С	14	С	10	Н	7	Н	20	В
17	16	С	5	Н	10	Н	5	Н	10	Н	7	Н	10	Н	10	Н	7	Н	8	Н	20	В	9	Н	5	Н	19	В
18	6	Н	6	Н	8	Н	9	Н	9	Н	10	Н	8	Н	6	Н	8	Н	10	Н	5	Н	10	Н	10	Н	10	Н
19	7	Н	3	Н	6	Н	15	С	10	Н	7	Н	10	Н	8	Н	10	Н	8	Н	6	Н	6	Н	9	Н	10	Н
20	8	Н	6	Н	7	Н	10	Н	10	Н	8	Н	7	Н	9	Н	6	Н	24	В	7	Н	7	Н	8	Н	19	В
21	5	Н	8	Н	10	Н	8	Н	7	Н	9	Н	6	Н	10	Н	7	Н	9	Н	21	В	15	С	5	Н	16	С
22	6	Н	10	Н	10	Н	8	Н	7	Н	10	Н	8	Н	7	Н	9	Н	7	Н	19	В	10	Н	7	Н	17	С
23	7	Н	9	Н	8	Н	10	Н	9	Н	8	Н	9	Н	8	Н	8	Н	12	С	8	Н	5	Н	6	Н	17	С
24	10	Н	5	Н	17	С	9	Н	10	Н	9	Н	5	Н	9	Н	9	Н	9	Н	6	Н	9	Н	10	Н	11	Н
25	11	Н	8	Н	6	Н	5	Н	8	Н	7	Н	7	Н	11	Н	10	Н	16	С	8	Н	6	Н	9	Н	19	В
26	9	Н	6	Н	5	Н	8	Н	11	Н	8	Н	10	Н	10	Н	8	Н	8	Н	13	С	7	Н	7	Н	11	Н
27	5	Н	7	Н	7	Н	9	Н	9	Н	9	Н	9	Н	9	Н	9	Н	6	Н	22	В	11	Н	8	Н	9	Н

Условные обозначения:

1 – алкогольная зависимость; 2 – телевизионная зависимость; 3 – любовная зависимость; 4 – игровая зависимость; 5 – зависимость от межполовых отношений; 6 – пищевая зависимость; 7 – религиозная зависимость; 8 – трудовая

зависимость; 9 – лекарственная зависимость; 10 – зависимость от компьютера (интернета); 11 – табачная зависимость; 12 – зависимость от здорового образа жизни; 13 – наркотическая зависимость; 14 – общая склонность к зависимостям.

Н – низкий уровень склонности к зависимостям;

С – средний уровень склонности к зависимостям;

В – высокий уровень склонности к зависимостям.

## ПРИЛОЖЕНИЕ Б

### Система занятий «В поисках себя», направленная на профилактику зависимого поведения у старших подростков

#### Занятие 1

Цель: формирование благоприятной психологической атмосферы в группе старших подростков для реализации программы.

Материалы и оборудование: блокнот, ручки, стулья, фломастеры, листы формата А4.

«Приветствие». Психолог приветствует участников.

Упражнение «Знакомство».

Ведущий представляет и опрашивает участников программы. Выясняет их имена и короткую информацию о себе. Далее предлагается написать о себе маленький рассказ.

Объяснение правил проведения занятий.

Ведущий рассказывает о том, как будут проходить занятия, что нужно приносить с собой, какие цели преследует программа.

Упражнение «Комплименты».

Ведущий предлагает всем участникам сесть в круг и взять каждому лист формата А4 и фломастеры. Участникам предлагается написать на листе, принадлежащее подростку, отрицательное качество личности, после чего лист должен быть передан другому участнику по часовой стрелке. Задача других участников написать на листе соседа «зато ты ...» и далее какое-то положительное качество про этого человека. В конце упражнения каждому участнику возвращается его лист. Можно попросить участников зачитать то, что получилось вслух.

Рефлексия. Обсуждение результатов занятия с подростками.

Прощание. Психолог прощается и назначает дату следующей встречи.

## Занятие 2

Цель: развитие положительного отношения старших подростков к себе.

Материалы и оборудование: листы формата А4, цветные карандаши, акварельные краски, непроливайки, кисточки для рисования, фломастеры.

«Приветствие». Психолог приветствует участников.

Задание «Нарисуй себя».

Ведущий просит всех участников программы взять альбомные листы и цветные карандаши и нарисовать себя таким, каким школьник себя видит сам. Участнику не обязательно рисовать человека, он может изобразить какую-то яркую ассоциацию с собой, если ему так проще.

Рассказ участников по картинке о себе

Ведущий просит объяснить, почему участник программы изобразил себя именно так, желательно подробно и эмоционально.

Обсуждение:

– «Вы довольны получившимся результатом? Какие чувства и эмоции вы сейчас испытываете? Хотелось бы вам, чтобы к концу нашей программы рисунок изменился?».

На обсуждение 5-10 минут.

Рефлексия. Обсуждение результатов занятия с подростками.

Прощание. Психолог сообщает о дате следующей встречи старшеклассникам.

## Занятие 3

Цель: формирование у старших подростков представления о психологическом механизме формирования зависимостей.

Материалы и оборудование: блокнот, ручка.

«Приветствие». Психолог приветствует участников.

Лекция «Зависимости и их природа»



Ведущий на основе медицинской и психологической литературы проводит краткий рассказ о типах зависимостей и причинах их возникновения.

Старшие подростки после проведенной лекции могут задать любые интересующие их вопросы.

Далее ведущий предлагает пройти специальный тест, состоящий из 10 вопросов, где нужно выбрать один из предложенных вариантов ответа.

Обсуждение:

– «Узнали ли что-нибудь новое на сегодняшнем занятии? Будете ли вы в дальнейшем использовать эту информации для просвещения близких вам людей? О чём бы хотели поговорить ещё на эту тему?».

На обсуждение 10-15 минут.

Рефлексия. Обсуждение результатов занятия с подростками.

Прощание. Психолог сообщает о дате следующей встречи старшекласникам.

#### **Занятие 4**

Цель: развитие представлений старших подростков о зависимости как отсутствии личной свободы.

Материалы и оборудование: блокнот, ручка.

«Приветствие». Психолог приветствует участников.

Ролевая игра «Свобода от зависимости».

Ведущий предлагает школьникам разбиться на пары. Один из участников пары является личностью, второй – изображает зависимость. Задачей второго участника является придумать такую манеру поведения, которая будет раздражать «личность», мешать ей реализовывать свои планы, идеи и мечты.

Обсуждение:

– «Что вы чувствовали когда были зависимостью? А личностью? Получалось ли у зависимости разрушать планы на будущее у личности? Как бы можно было с ней справиться?».

На обсуждение 10-15 минут.

Рефлексия. Обсуждение результатов занятия с подростками.

Прощание. Психолог сообщает о дате следующей встречи старшекласникам.

### **Занятие 5**

Цель: развитие у старших подростков теоретических знаний о последствиях применения ПАВ.

Материалы и оборудование: блокнот, ручка.

«Приветствие». Психолог приветствует участников.

Лекция «Последствия применения ПАВ».

Ведущий на основе медицинской и психологической литературы проводит краткий рассказ о том, что случится с человеком, если он будет употреблять ПАВ [22; 34].

Старшие подростки после проведенной лекции могут задать любые интересующие их вопросы.

Далее ведущий предлагает пройти специальный тест, состоящий из 10 вопросов, где нужно выбрать один из предложенных вариантов ответа.

Обсуждение:

– «Узнали ли что-нибудь новое на сегодняшнем занятии? Будете ли вы в дальнейшем использовать эту информации для просвещения близких вам людей?».

На обсуждение 10-15 минут.

Рефлексия. Обсуждение результатов занятия с подростками.

Прощание. Психолог сообщает о дате следующей встречи старшекласникам.

## Занятие 6

Цель: формирование осознания у старших подростков последствий применения ПАВ.

Материалы и оборудование: блокнот, ручка, ноутбук, проектор.

«Приветствие». Психолог приветствует участников.

Групповой просмотр фрагментов фильма «На игле».

Ведущий показывает старшим подросткам те фрагменты фильма «На игле», где подробно описывается тема наркотиков – сцены их принятия и яркие кадры, посвященные их последствиям.

Ведущий просит участников в процессе просмотра фиксировать в блокноты основные моменты фильма, а после рассказать о своих ощущениях от просмотра фрагментов фильма, а также донести главную мысль картины.

Обсуждение:

– «Какие эмоции у вас вызвал просмотр данных отрывков фильма? Что вы бы сделали на месте главного героя? Какие советы мы бы могли дать герою для решения проблемы?».

На обсуждение 10-15 минут.

Рефлексия. Обсуждение результатов занятия с подростками.

Прощание. Психолог сообщает о дате следующей встречи старшеклассникам.

## Занятие 7

Цель: развитие у старших подростков представления о том, каким будет их будущее, если они откажутся от любых зависимостей.

Материалы и оборудование: блокнот, ручка, доска, мел, тряпка.

«Приветствие». Психолог приветствует участников.

Упражнение «Визуализация позитивного будущего без зависимостей».

Ведущий дает участникам задание – написать два сочинения.

Первое сочинение должно описывать предполагаемое будущее школьников в том случае, если они будут зависеть от ПАВ, компьютерных игр или других вредных факторов. Будущее должно быть описано подробно, с включением различных деталей. Также в конце сочинения нужно написать 10 причин, почему такое будущее нежелательно для человека.

Второе сочинение – описывает предполагаемое будущее без каких-либо зависимостей. Также в конце нужно написать 10 причин, почему такое будущее позитивно для каждого человека.

В конце занятия старшие подростки делятся своими эмоциями по поводу написанного, обсуждают свои сочинения и пишут на доске примеры причин, которые они указали в обоих сочинениях.

Обсуждение:

– «С какими трудностями вы столкнулись при написании сочинений? Много ли причин у вас совпало друг с другом? Какой исход сочинения вам больше нравится?».

На обсуждение 10-15 минут.

Рефлексия. Обсуждение результатов занятия с подростками.

Прощание. Психолог сообщает о дате следующей встречи старшеклассникам.

## **Занятие 8**

Цель: формирование у старших подростков навыка постановки личных целей и выбора инструментов для их достижения.

Материалы и оборудование: блокнот, ручка.

«Приветствие». Психолог приветствует участников.

Упражнение «Мой идеальный день».

Ведущий предлагает участников подумать и записать в блокнот план своего идеального дня. Важно включить в это описание не только

собственные действия, достижения, но и поступки других людей, которые могут оказать влияние на настроение и достижение целей.

После того, как школьники написали это, они должны рассказать и объяснить написанное перед всем классом.

Обсуждение:

– «Часто ли ваш день бывает идеальным? Совпадают ли какие-то пункты из вашего плана с реальным прохождением дня? Есть ли у вас ресурсы для воплощения в жизнь вашего плана? Какие пункты вы можете реализовывать уже сегодня?».

На обсуждение 10-15 минут.

Рефлексия. Обсуждение результатов занятия с подростками.

Прощание. Психолог сообщает о дате следующей встречи старшекласникам.

## **Занятие 9**

Цель: формирование представлений старших подростков о ЗОЖ.

Материалы и оборудование: блокнот, ручки, листы формата А4.

«Приветствие». Психолог приветствует участников.

Составление и представление старшими подростками индивидуальной программы ЗОЖ в соответствии со своими потребностями.

Ведущий просит участников программы подумать и письменно изложить свой вариант здорового образа жизни на неделю. Он должен включать в себя рацион питания, физические упражнения, прогулки, режим сна и бодрствования, учебы и отдыха. Также важно учитывать отказ от вредных привычек.

В конце занятия школьники вместе с ведущим обсуждают написанное и выделяют общие и главные моменты.

Обсуждение:

– «С какими трудностями вы столкнулись, когда составляли план? На сколько этот план реален для вас? Какие пункты из вашей программы вы можете начать выполнять уже сегодня?».

На обсуждение 10-15 минут.

Рефлексия. Обсуждение результатов занятия с подростками.

Прощание. Психолог сообщает о дате следующей встречи старшекласникам.

## **Занятие 10**

Цель: формирование у старших подростков представлений о ПАВ, их действии и последствиях.

Материалы и оборудование: блокнот, ручка.

«Приветствие». Психолог приветствует участников и узнает про выполнение индивидуальной программы ЗОЖ у подростков. Обсуждает какие пункты у учеников получилось выполнить из программы, а какие нет и почему.

Лекция «Последствия применения ПАВ»

Ведущий на основе медицинской и психологической литературы проводит краткий рассказ о последствиях употребления ПАВ.

Старшие подростки после проведенной лекции могут задать любые интересующие их вопросы.

Далее ведущий предлагает пройти специальный тест, состоящий из 10 вопросов, где нужно выбрать один из предложенных вариантов ответа.

Обсуждение:

– «Узнали ли что-нибудь новое на сегодняшнем занятии? Будете ли вы в дальнейшем использовать эту информации для просвещения близких вам людей? О чём бы хотели поговорить ещё на эту тему?».

На обсуждение 10-15 минут.

Рефлексия. Обсуждение результатов занятия с подростками.

Прощание. Психолог сообщает о дате следующей встречи старшекласникам.

## **Занятие 11**

Цель: формирование у старших подростков представлений о ПАВ, их действиях и последствиях.

Материалы и оборудование: ноутбук, проектор, блокнот, ручка.

«Приветствие». Психолог приветствует участников.

Групповой просмотр фрагментов фильма «Реквием по мечте».

Ведущий показывает старшим подросткам те фрагменты фильма «Реквием по мечте», где подробно описывается тема наркотиков – сцены их принятия и яркие кадры, посвященные их последствиям.

Написание сочинение на тему: «Последствия употребления наркотиков в фильме «Реквием по мечте»».

Ведущий просит участников написать о своих ощущениях от просмотра фрагментов фильма, а также донести главную мысль картины.

После написания сочинения интересные моменты зачитываются и обсуждаются в группе.

Обсуждение:

– «Какие эмоции у вас вызвал просмотр данных отрывков фильма? Что вы бы сделали на месте главного героя? Какие советы мы бы могли дать герою для решения проблемы?».

На обсуждение 10-15 минут.

Рефлексия. Обсуждение результатов занятия с подростками.

Прощание. Психолог сообщает о дате следующей встречи старшекласникам.

## Занятие 12

Цель: формирование умения подростков правильно оценивать свои и чужие действия, осознавать и адекватно выражать свои мысли и чувства.

Материалы и оборудование: блокнот, ручка. стул.

«Приветствие». Психолог приветствует участников.

Ролевая игра «Моя семья».

Ведущий просит участников разделится по трое. Каждый из тройки представляет одного члена семьи – подростка, мать и отца. Моделируется ситуация, что родители узнают о наркотической зависимости своего ребенка. Каждый участник должен продумать собственную реакцию в соответствии с ролью и показать ее остальным. Игра должна осуществляться в виде диалогов.

В конце игры проводится обсуждение: кто лучше всех отразил ситуацию, какие эмоции испытывал каждый участник в соответствии с ролью и на самом деле.

Обсуждение:

– «Какие чувства и эмоции вы переживали, находясь на месте отца? Матери? Дочери или сына, страдающего зависимостью? Какие советы могли бы дать семье с такой трудностью?».

На обсуждение 5-10 минут.

Рефлексия. Обсуждение результатов занятия с подростками.

Прощание. Психолог сообщает о дате следующей встречи старшеклассникам.

## Занятие 13

Цель: формирование навыка ответственности старших подростков за собственное поведение.

Материалы и оборудование: блокнот, ручка.

«Приветствие». Психолог приветствует участников.



### Ролевая игра «Кризисные ситуации».

Ведущий по очереди выбирает несколько участников и моделирует для него проблему. Например, участник должен был обмануть свою маму и украсть у нее деньги. Все остальные участники «узнают» о его поступке и начинают осуждать, высказывать свое мнение. Также выбирается участник, который исполняет роль мамы, которая узнает о данной ситуации. Задача основного участника – достойно выйти из этой ситуации, попросить прощения у мамы и оправдаться перед друзьями своими хорошими поступками.

Обсуждение:

– «Какие чувства и эмоции вы переживали, находясь на месте матери? Дочери или сына, совершившего поступок? Какие советы могли бы дать семье с такой трудностью?».

На обсуждение 10-15 минут.

Рефлексия. Обсуждение результатов занятия с подростками.

Прощание. Психолог сообщает о дате следующей встречи старшеклассникам.

## **Занятие 14**

Цель: формирование умения подростков правильно оценивать свои и чужие действия, осознавать и адекватно выражать свои мысли и чувства.

Материалы и оборудование: блокнот, ручка.

«Приветствие». Психолог приветствует участников.

Ролевая игра «Поступок».

Ведущий раздает всем участникам задания – вспомнить хороший или плохой поступок и изобразить его перед остальными. Остальные участники должны задать ему ряд вопросов и причинах совершения поступка и о том, какими, по его мнению, будут последствия. В конце выступления каждого

участника подводится итог – определяется оправданность совершенного поступка и уровень вины.

Обсуждение:

– «Какие чувства и эмоции вы переживали, когда вас обвиняли? Легко ли было определять уровень вины за поступок провинившегося? Какие советы могли бы дать подростку, который совершил плохой поступок?».

На обсуждение 5-10 минут.

Рефлексия. Обсуждение результатов занятия с подростками.

Прощание. Психолог сообщает о дате следующей встречи старшекласникам.

### **Занятие 15**

Цель: формирование у старших подростков способности разделять реальный и виртуальный миры.

Материалы и оборудование: блокнот, ручка.

«Приветствие». Психолог приветствует участников.

Ролевая игра «Два мира».

Ведущий просит группу разделиться на две части. Одна часть представляет собой реальный мир, вторая – виртуальный. Ведущий моделирует ситуации: «Пропала собака», «Болит живот», «Нужно срочно найти деньги», «Готовимся к контрольной по геометрии». Каждая группа должна сконструировать свои действия для решения проблемы в соответствии с типом мира – реального или виртуального.

Обсуждение:

– «В каком мире жить проще? В каком правильнее? Решают ли действия, которые доступны в виртуальном мире, реальные проблемы человека?».

На обсуждение 5-10 минут.

Рефлексия. Обсуждение результатов занятия с подростками.

Прощание. Психолог сообщает о дате следующей встречи старшекласникам.

## **Занятие 16**

Цель: развитие реальных представлений старших подростков о смерти как конце существования.

Материалы и оборудование: блокнот, ручки, листы формата А4.

«Приветствие». Психолог приветствует участников.

Беседа «Смерть – завершающий этап жизни человека».

Ведущий инициирует беседу со старшими подростками о смерти, спрашивает их мнение о том, что такое смерть, рассказывает, что в ряде случаев люди просто не понимают, что смерть – это не романтика, не избавление от проблем, а конец человеческого существования, что вернуться обратно невозможно.

Идет обсуждение данного вопроса с опорой на знания школьников трудов различных философов и писателей, которые писали о смерти.

Обсуждение:

– «Трудно ли вам говорить о смерти? Часто ли вы разговариваете о смерти со своими друзьями? С семьёй?».

На обсуждение 5-7 минут.

Написание эссе «Моя семья и друзья после моей смерти».

Ведущий просит участников программы написать о том, что такое смерть, и что будут чувствовать близкие, родители и друзья в случае их смерти.

Обсуждение:

– «Получилось ли у вас выполнить задание? С какими трудностями вы столкнулись? Каково ваше личное мнение по данной теме?».

На обсуждение 10-15 минут.

Рефлексия. Обсуждение результатов занятия с подростками.

Прощание. Психолог сообщает о дате следующей встречи старшекласникам.

### **Занятие 17**

Цель: развитие модели конструктивной коммуникации у старших подростков.

Материалы и оборудование: блокнот, ручка, стулья.

«Приветствие». Психолог приветствует участников.

Психологическая игра «Зеркало».

Группа делится на пары, участники садятся на стулья напротив друг друга. Один из участников начинает что-то рассказывать, задача другого – полностью повторять его мимику и жесты. Затем участники меняются местами.

Обсуждение:

– «Какие чувства и эмоции вы переживали, когда за вами повторяло зеркало? С какими трудностями сталкивались вы в роли зеркала? Легко ли было понимать друг друга невербально, только используя мимику и жесты?».

На обсуждение 5-10 минут.

В конце занятия осуществляется обсуждение результатов игры, участники делятся своими впечатлениями.

Рефлексия. Обсуждение результатов занятия с подростками.

Прощание. Психолог сообщает о дате следующей встречи старшекласникам.

### **Занятие 18**

Цель: развитие у старших подростков способностей к конструктивному решению проблем

Материалы и оборудование: блокнот, ручка, любые подручные средства.

«Приветствие». Психолог приветствует участников.

Упражнение «Необитаемый остров».

Ведущий моделирует ситуацию, в которой школьники попадают на необитаемый остров. С собой у них есть только те вещи, которые они каждый день носят в школу.

Задача школьников «выжить» на острове, но есть одна трудность – любой конфликт «убивает» его участников, и они выходят из игры.

Обсуждение:

– «Какие чувства и эмоции вы переживали, находясь на необитаемом острове? Легко ли было договариваться между собой? С какими трудностями вы сталкивались при переговорах?».

На обсуждение 10-15 минут.

Рефлексия. Обсуждение результатов занятия с подростками.

Прощание. Психолог сообщает о дате следующей встречи старшеклассникам.

## **Занятие 19**

Цель: формирование представления старших подростков о благополучном будущем без зависимостей.

Материалы и оборудование: блокнот, ручка, цветные карандаши, альбом для рисования.

«Приветствие». Психолог приветствует участников.

Задание «Нарисуй свое будущее без зависимостей».

Ведущий просит школьников нарисовать свой рассказ, который они написали в процессе занятия № 7. Но нарисовать нужно только то, что было описано в позитивном варианте сочинения.

В конце занятия осуществляется групповое обсуждение рисунков.

Обсуждение:

– «С какими трудностями вы столкнулись в процессе изображения своих сочинений? Ваше изображение имеет сходство с вашей реальной жизнью?».

На обсуждение 10-15 минут.

Рефлексия. Обсуждение результатов занятия с подростками.

Прощание. Психолог сообщает о дате следующей встречи старшекласникам.

## **Занятие 20**

Цель: подведение итогов программы.

Материалы и оборудование: блокнот, ручка.

«Приветствие». Психолог приветствует участников.

Дискуссия по результатам программы.

Ведущий вместе с группой обсуждает результаты программы, задает вопросы школьникам, которые высказывают свое мнение и эмоции.

Обсуждение:

– «Какая информация была полезна вам, которую вы получили в ходе занятий? Какие моменты, игры вам запомнились больше всего? Какие личностные изменения вы почувствовали пройдя этот путь? Какие чувства и эмоции вы переживаете, находясь на нашем последнем занятии по данной программе?».

На обсуждение 25-30 минут.

Итоговая рефлексия. Обсуждение результатов программы с подростками.

Прощание. Психолог прощается с участниками программы и высказывает свои пожелания подросткам.

## ПРИЛОЖЕНИЕ В

### Результаты повторной диагностики зависимого поведения у старших подростков

Таблица В.1 – Результаты повторной диагностики экспериментальной группы старших подростков по методике «Склонность к зависимому поведению» (автор – В. Д. Менделевич)

№	Балл	Уровень
1	103	Признаки наличия тенденции к зависимости от ПАВ
2	92	Низкий уровень склонности к зависимому поведению
3	87	Низкий уровень склонности к зависимому поведению
4	93	Низкий уровень склонности к зависимому поведению
5	98	Признаки наличия тенденции к зависимости от ПАВ
6	67	Низкий уровень склонности к зависимому поведению
7	90	Низкий уровень склонности к зависимому поведению
8	91	Низкий уровень склонности к зависимому поведению
9	106	Признаки повышенной склонности к зависимости от ПАВ
10	93	Низкий уровень склонности к зависимому поведению
11	94	Низкий уровень склонности к зависимому поведению
12	88	Низкий уровень склонности к зависимому поведению
13	79	Низкий уровень склонности к зависимому поведению
14	94	Низкий уровень склонности к зависимому поведению

Таблица В.2 – Результаты повторной диагностики контрольной группы старших подростков по методике «Склонность к зависимому поведению» (автор – В. Д. Менделевич)

№	Балл	Уровень
1	92	Низкий уровень склонности к зависимому поведению
2	109	Признаки наличия тенденции к зависимости от ПАВ
3	92	Низкий уровень склонности к зависимому поведению
4	95	Низкий уровень склонности к зависимому поведению
5	91	Низкий уровень склонности к зависимому поведению
6	63	Низкий уровень склонности к зависимому поведению
7	91	Низкий уровень склонности к зависимому поведению

Окончание таблицы В.2

<b>№</b>	<b>Балл</b>	<b>Уровень</b>
8	94	Низкий уровень склонности к зависимому поведению
9	87	Низкий уровень склонности к зависимому поведению
10	92	Низкий уровень склонности к зависимому поведению
11	93	Низкий уровень склонности к зависимому поведению
12	58	Низкий уровень склонности к зависимому поведению
13	92	Низкий уровень склонности к зависимому поведению



Таблица В.3 – Результаты повторной диагностики старших подростков по методике «Диагностика склонности к 13 видам зависимостей» (автор – Г. В. Лозовая)

№ п/п	Номер вида зависимости / баллы																											
	1		2		3		4		5		6		7		8		9		10		11		12		13		14	
1	6	Н	6	Н	6	Н	6	Н	8	Н	6	Н	5	Н	6	Н	6	Н	15	С	6	Н	6	Н	6	Н	15	С
2	5	Н	5	Н	8	Н	16	С	9	Н	8	Н	6	Н	5	Н	6	Н	5	Н	19	В	8	Н	5	Н	19	В
3	8	Н	8	Н	5	Н	8	Н	6	Н	9	Н	5	Н	8	Н	6	Н	12	С	5	Н	5	Н	9	Н	6	Н
4	9	Н	7	Н	6	Н	5	Н	5	Н	6	Н	5	Н	5	Н	8	Н	9	Н	6	Н	6	Н	6	Н	7	Н
5	7	Н	5	Н	7	Н	6	Н	8	Н	6	Н	6	Н	7	Н	7	Н	6	Н	6	Н	6	Н	5	Н	7	Н
6	6	Н	6	Н	5	Н	7	Н	9	Н	5	Н	8	Н	10	Н	5	Н	13	С	15	С	7	Н	8	Н	22	В
7	10	Н	7	Н	6	Н	5	Н	6	Н	8	Н	5	Н	5	Н	6	Н	5	Н	12	С	5	Н	15	С	11	Н
8	11	Н	8	Н	7	Н	6	Н	9	Н	6	Н	7	Н	6	Н	7	Н	6	Н	5	Н	6	Н	9	Н	9	Н
9	8	Н	5	Н	10	Н	9	Н	9	Н	10	Н	6	Н	7	Н	9	Н	7	Н	20	В	7	Н	8	Н	15	С
10	9	Н	9	Н	8	Н	14	С	7	Н	10	Н	8	Н	10	Н	6	Н	7	Н	6	Н	9	Н	6	Н	11	Н
11	6	Н	10	Н	6	Н	7	Н	8	Н	8	Н	9	Н	7	Н	7	Н	8	Н	13	С	8	Н	8	Н	9	Н
12	13	С	11	Н	5	Н	8	Н	9	Н	9	Н	6	Н	8	Н	9	Н	11	Н	18	С	10	Н	6	Н	11	Н
13	8	Н	6	Н	7	Н	6	Н	7	Н	7	Н	8	Н	9	Н	11	Н	9	Н	20	В	9	Н	8	Н	12	С
14	6	Н	10	Н	8	Н	14	Н	5	Н	11	Н	6	Н	8	Н	10	Н	6	Н	9	Н	8	Н	9	Н	7	Н
15	9	Н	8	Н	9	Н	14	С	9	Н	8	Н	8	Н	6	Н	10	Н	7	Н	10	Н	6	Н	5	Н	5	Н

Окончание таблицы В.3

№ п/п	Номер вида зависимости / баллы																											
	1		2		3		4		5		6		7		8		9		10		11		12		13		14	
16	8	Н	9	Н	5	Н	7	Н	10	Н	10	Н	10	Н	10	Н	8	Н	9	Н	9	Н	5	Н	9	Н	9	Н
17	7	Н	7	Н	5	Н	6	Н	8	Н	12	С	7	Н	8	Н	9	Н	10	Н	13	С	9	Н	6	Н	15	С
18	9	Н	6	Н	9	Н	5	Н	9	Н	8	Н	11	Н	9	Н	7	Н	5	Н	4	Н	10	Н	7	Н	8	Н
19	5	Н	5	Н	10	Н	8	Н	7	Н	9	Н	5	Н	7	Н	6	Н	11	Н	8	Н	8	Н	10	Н	9	Н
20	9	Н	7	Н	8	Н	7	Н	5	Н	7	Н	9	Н	6	Н	5	Н	20	В	15	С	9	Н	8	Н	7	Н
21	10	Н	5	Н	9	Н	12	С	9	Н	6	Н	10	Н	5	Н	7	Н	9	Н	7	Н	7	Н	9	Н	17	С
22	8	Н	9	Н	7	Н	5	Н	10	Н	5	Н	8	Н	7	Н	7	Н	10	Н	4	Н	6	Н	7	Н	8	Н
23	9	Н	10	Н	10	Н	6	Н	8	Н	7	Н	9	Н	5	Н	5	Н	6	Н	5	Н	9	Н	6	Н	12	С
24	7	Н	8	Н	6	Н	7	Н	9	Н	6	Н	7	Н	11	Н	11	Н	11	Н	8	Н	10	Н	5	Н	7	Н
25	6	Н	9	Н	9	Н	8	Н	7	Н	14	С	8	Н	8	Н	8	Н	8	Н	14	С	8	Н	7	Н	6	Н
26	5	Н	7	Н	11	Н	5	Н	6	Н	8	Н	6	Н	10	Н	10	Н	7	Н	8	Н	11	Н	6	Н	5	Н
27	7	Н	10	Н	10	Н	6	Н	9	Н	10	Н	7	Н	6	Н	6	Н	6	Н	9	Н	5	Н	11	Н	7	Н

Условные обозначения:

1 – алкогольная зависимость; 2 – телевизионная зависимость; 3 – любовная зависимость; 4 – игровая зависимость; 5 – зависимость от межполовых отношений; 6 – пищевая зависимость; 7 – религиозная зависимость; 8 – трудовая

зависимость; 9 – лекарственная зависимость; 10 – зависимость от компьютера (интернета); 11 – табачная зависимость; 12 – зависимость от здорового образа жизни; 13 – наркотическая зависимость; 14 – общая склонность к зависимостям.

Н – низкий уровень склонности к зависимостям;

С – средний уровень склонности к зависимостям;

В – высокий уровень склонности к зависимостям.

Таблица В.4 – Результаты повторной диагностики экспериментальной группы старших подростков по методике «Диагностика склонности к 13 видам зависимостей» (автор – Г. В. Лозовая)

№ п/п	Номер вида зависимости / баллы																											
	1		2		3		4		5		6		7		8		9		10		11		12		13		14	
1	6	Н	6	Н	6	Н	6	Н	8	Н	6	Н	5	Н	6	Н	6	Н	15	С	6	Н	6	Н	6	Н	15	С
2	5	Н	5	Н	8	Н	16	С	9	Н	8	Н	6	Н	5	Н	6	Н	5	Н	19	В	8	Н	5	Н	19	В
3	8	Н	8	Н	5	Н	8	Н	6	Н	9	Н	5	Н	8	Н	6	Н	12	С	5	Н	5	Н	9	Н	6	Н
4	9	Н	7	Н	6	Н	5	Н	5	Н	6	Н	5	Н	5	Н	8	Н	9	Н	6	Н	6	Н	6	Н	7	Н
5	7	Н	5	Н	7	Н	6	Н	8	Н	6	Н	6	Н	7	Н	7	Н	6	Н	6	Н	6	Н	5	Н	7	Н
6	6	Н	6	Н	5	Н	7	Н	9	Н	5	Н	8	Н	10	Н	5	Н	13	С	15	С	7	Н	8	Н	22	В
7	10	Н	7	Н	6	Н	5	Н	6	Н	8	Н	5	Н	5	Н	6	Н	5	Н	12	С	5	Н	15	С	11	С
8	11	Н	8	Н	7	Н	6	Н	9	Н	6	Н	7	Н	6	Н	7	Н	6	Н	5	Н	6	Н	9	Н	9	Н
9	8	Н	5	Н	10	Н	9	Н	9	Н	10	Н	6	Н	7	Н	9	Н	7	Н	20	В	7	Н	8	Н	15	С
10	9	Н	9	Н	8	Н	14	С	7	Н	10	Н	8	Н	10	Н	6	Н	7	Н	6	Н	9	Н	6	Н	11	Н
11	6	Н	10	Н	6	Н	7	Н	8	Н	8	Н	9	Н	7	Н	7	Н	8	Н	13	С	8	Н	8	Н	9	Н
12	13	С	11	Н	5	Н	8	Н	9	Н	9	Н	6	Н	8	Н	9	Н	9	Н	18	С	10	Н	6	Н	11	Н
13	8	Н	6	Н	7	Н	6	Н	7	Н	7	Н	8	Н	9	Н	11	Н	20	В	20	В	9	Н	8	Н	12	С
14	7	Н	10	Н	10	Н	14	Н	9	Н	10	Н	7	Н	6	Н	6	Н	6	Н	7	Н	5	Н	11	Н	7	Н

Таблица В.5 – Результаты повторной диагностики контрольной группы старших подростков по методике «Диагностика склонности к 13 видам зависимостей» (автор – Г. В. Лозовая)

№ п/п	Номер вида зависимости / баллы																											
	1		2		3		4		5		6		7		8		9		10		11		12		13		14	
1	6	Н	7	Н	8	Н	5	Н	5	Н	11	Н	6	Н	8	Н	10	Н	6	Н	9	Н	8	Н	9	Н	7	Н
2	9	Н	8	Н	9	Н	14	С	9	Н	8	Н	8	Н	6	Н	10	Н	7	Н	13	С	6	Н	5	Н	18	С
3	8	Н	9	Н	5	Н	7	Н	10	Н	10	Н	10	Н	10	Н	8	Н	9	Н	4	Н	5	Н	9	Н	9	Н
4	7	Н	8	Н	5	Н	6	Н	8	Н	12	С	7	Н	8	Н	9	Н	10	Н	5	Н	9	Н	6	Н	15	С
5	9	Н	6	Н	9	Н	5	Н	9	Н	8	Н	11	Н	9	Н	7	Н	5	Н	15	С	10	Н	7	Н	8	Н
6	5	Н	5	Н	10	Н	8	Н	7	Н	9	Н	5	Н	7	Н	6	Н	17	С	8	Н	8	Н	10	Н	9	Н
7	9	Н	7	Н	8	Н	7	Н	5	Н	7	Н	9	Н	6	Н	5	Н	8	Н	7	Н	9	Н	8	Н	7	Н
8	10	Н	5	Н	9	Н	12	С	9	Н	6	Н	10	Н	5	Н	7	Н	9	Н	4	Н	7	Н	9	Н	17	С
9	8	Н	9	Н	7	Н	5	Н	10	Н	5	Н	8	Н	7	Н	7	Н	10	Н	5	Н	6	Н	7	Н	8	Н
10	9	Н	11	Н	10	Н	6	Н	8	Н	7	Н	9	Н	5	Н	5	Н	6	Н	8	Н	9	Н	6	Н	10	Н
11	7	Н	8	Н	6	Н	7	Н	9	Н	6	Н	7	Н	11	Н	11	Н	11	Н	14	С	10	Н	5	Н	7	Н
12	6	Н	9	Н	9	Н	8	Н	7	Н	14	С	8	Н	8	Н	8	Н	8	Н	8	Н	8	Н	7	Н	6	Н
13	5	Н	7	Н	11	Н	5	Н	6	Н	8	Н	6	Н	10	Н	10	Н	7	Н	9	Н	11	Н	6	Н	5	Н