

Дата публикации 22.06.2026

УДК 37.013.77

Тарбаева С. О. Психолого-педагогическая профилактика аддиктивного поведения подростков

Тарбаева Сарана Одоновна

Студентка института педагогики и психологии, Бурятский государственный университет им. Д. Банзарова, РФ, г. Улан-Удэ,

tarbaevva.s@mail.ru

Научный руководитель: Климентьева Наталья Николаевна

кандидат психологических наук, доцент, Бурятский государственный университет им. Д. Банзарова, РФ, г. Улан-Удэ.

Psychological and pedagogical prevention of addictive behavior of adolescents

Tarbaeva Sarana Odonovna

student at the Institute of Pedagogy and Psychology, Banzarov Buryat State University, Russian Federation, Ulan-Ude,

tarbaevva.s@mail.ru

Klimentyeva Natalia Nikolaevna

Ph.D in Psychological Sciences, Docent, Banzarov Buryat State University, Russian Federation, Ulan-Ude.

Аннотация. В статье представлены результаты исследования аддиктивного поведения обучающихся 10-х классов. Актуальность исследования обусловлена ростом распространённости интернет-зависимости в условиях цифровизации современной образовательной среды. Несмотря на снижение распространённости химических аддикций среди старшеклассников, проблема нехимических зависимостей сохраняет свою значимость вследствие их скрытого характера и негативного влияния на личностное и социальное развитие подростков. Цель работы - выявить уровень и особенности аддиктивного поведения подростков для обоснования программы ее профилактики. Для достижения поставленной цели был подобран диагностический минимум, включающий три методики: опросник «Склонность к зависимому поведению» (В. Д. Менделевич), тест «Диагностика склонности к 13 видам зависимостей» (Г. В. Лозовая) и тест «Интернет-зависимость» Кимберли Янг. Результаты показали, что у 72–100% учащихся склонность к алкогольной и наркотической зависимости находится на низком уровне, тогда как интернет-зависимость проявляется у 64–79% подростков на среднем и высоком уровне, что выражается в потере контроля над временем в сети, навязчивом желании выйти в интернет и снижении интереса к реальному общению. Таким образом, ведущей зоной риска является интернет-аддикция, что требует перехода от запретительных мер к развитию навыков саморегуляции, критического мышления и сопротивления групповому давлению. На основе диагностики разработана программа профилактики «Путь к себе», включающая 12 тренинговых занятий.

Ключевые слова: аддиктивное поведение, подростковый возраст, алкогольная зависимость, наркотическая зависимость, интернет-зависимость, психолого-педагогическая профилактика, тренинговые занятия.

Abstract. The article presents the results of a study on addictive behavior among 10th-grade students. The relevance of the study is determined by the growing prevalence of Internet addiction in the context of the digitalization of the modern educational environment. Despite a decrease in the prevalence of chemical addictions among high school students, the problem of non-chemical

addictions remains significant due to their latent nature and negative impact on adolescents' personal and social development. The aim of the study was to identify the level and characteristics of addictive behavior in adolescents in order to substantiate a prevention program. To achieve this aim, a diagnostic set of methods was selected, including the questionnaire Propensity for Addictive Behavior (V. D. Mendelevich), the test Diagnosis of Propensity for 13 Types of Addictions (G. V. Lozovaya), and Kimberly Young's Internet Addiction Test. The results showed that 72–100% of students demonstrated a low level of propensity toward alcohol and drug addiction, whereas Internet addiction was identified at moderate and high levels in 64–79% of adolescents. This was manifested in loss of control over time spent online, an obsessive desire to access the Internet, and a decreased interest in real-life communication. Thus, Internet addiction represents the primary risk area, highlighting the need to shift from restrictive preventive measures toward the development of self-regulation skills, critical thinking, and resistance to peer pressure. Based on the diagnostic results, the prevention program "Path to Self" was developed, consisting of 12 training sessions.

Keywords: addictive behavior, adolescence, alcohol addiction, drug addiction, Internet addiction, psychological and pedagogical prevention, training sessions.

Введение

Проблема аддиктивного поведения среди подростков, особенно учащихся старших классов, является одной из наиболее актуальных в современной психологии и педагогике. Подростки часто сталкиваются с многочисленными стрессовыми факторами - давление сверстников, эмоциональная нестабильность и желание испытать новые ощущения. Эти факторы могут способствовать развитию различных форм зависимости, которые выступают как защитный механизм от внутреннего дискомфорта и трудностей в социальной адаптации.

По мнению Е. В. Змановской, аддиктивное поведение формируется под влиянием комплекса биологических, психологических и социальных факторов и представляет собой особую форму ухода личности от реальности [7]. Как отмечает А. Ю. Уланова, в старшем подростковом возрасте механизмы эмоциональной регуляции и когнитивного контроля ещё находятся в стадии формирования, что повышает восприимчивость подростков к различным формам зависимого поведения [1]. Именно поэтому они имеют недостаточную способность осознавать реальные последствия своих действий и зачастую основывают свои поведенческие стратегии на стереотипах и примерах из окружения.

В работах В. Д. Менделевича аддиктивное поведение рассматривается как разновидность девиантного поведения, первоначально связываемая преимущественно со злоупотреблением психоактивными веществами [8]. Существенный вклад в изучение нехимических зависимостей внес А. Ю. Егоров, рассматривающий интернет-зависимость и другие поведенческие аддикции как самостоятельные формы зависимого поведения [2]. Согласно исследованиям К. Янг, чрезмерное использование интернет-ресурсов может сопровождаться потерей контроля над временем пребывания в сети, снижением интереса к реальному общению и формированием устойчивых признаков зависимого поведения [3; 4].

Цель данного исследования - выявить уровень и особенности аддиктивного поведения подростков для обоснования программы ее профилактики.

Эмпирическое исследование по определению уровня и особенностей аддиктивного поведения подростков проводилось на базе МАОУ «СОШ № 32» г. Улан-Удэ. В нем приняли участие 30 учащихся 10 «В» и 24 учащихся 10 «Г» классов в возрасте 16-17 лет. Выборка формировалась методом сплошного охвата класса.

Для изучения аддиктивного поведения мы определили такие методики, позволяющие оценить различные формы зависимого поведения подростков:

1. «Склонность к зависимому поведению» (В. Д. Менделевич) [8].
2. «Диагностика склонности к 13 видам зависимостей» (Г. В. Лозовая) [9].
3. «Интернет – зависимость» (Кимберли Янг) [4].

Опросник В. Д. Менделевича направлен на выявление склонности к одному из четырёх видов зависимого поведения: наркозависимости, алкогольной зависимости, спортивному и музыкальному фанатизму, зависимости от компьютерных игр.

Тест Г. В. Лозовой направлен на изучение 13 различных видов зависимостей, что позволяет получить полное представление о предрасположенности личности.

Тест Кимберли Янг представляет собой инструмент диагностики патологического пристрастия к интернету.

Результаты исследования

Анализ результатов опросника В. Д. Менделевича показал, что по шкале наркотической зависимости у большинства обучающихся (75%) – низкий уровень, который характеризуется низкой вероятностью развития зависимости и отсутствием личностных качеств, способствующих формированию данной аддикции. Однако у 25% учащихся наблюдаются признаки тенденции к зависимому поведению, что указывает на среднюю склонность к наркотической зависимости и потенциальный риск её развития при определённых условиях.

Результаты по шкале алкогольной зависимости у преобладающей части учеников (72%) – низкий уровень, что свидетельствует об отсутствии интереса к алкоголю. 28% обучающихся имеют среднюю склонность к алкогольной зависимости, что характеризуется наличием признаков употребления алкоголя и увеличивает риск формирования зависимости в будущем.

По шкале интернет-зависимости у 32 % - низкий уровень, что говорит об отсутствии данной зависимости. 64 % подростков имеют признаки тенденции. Испытуемые имеют среднюю склонность к зависимому поведению, что проявляется в активном использовании интернета, но интенсивность пользования колеблется. У 4% – высокий уровень, что соответствует высокой вероятности развития интернет-зависимого поведения, которая заключается в неспособности вовремя выйти из сети и постоянном присутствии навязчивого желания войти в интернет (рис.1).

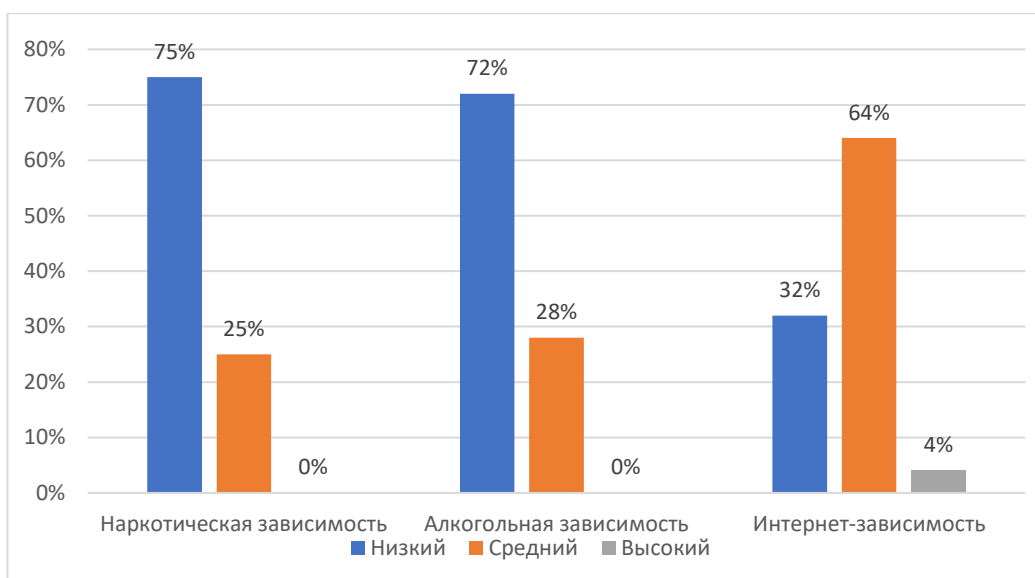


Рис. 1 Результаты диагностики зависимости учеников 10-х классов по данным опросника «Склонность к зависимому поведению»

По результатам теста Г. В. Лозовой в шкале наркотической зависимости все ученики (100%) имеют низкий уровень склонности. Характеризуется отсутствием интереса к психоактивным веществам.

Показатель алкогольной зависимости у 87% учеников соответствует низкому уровню, который характеризуется отсутствием интереса к алкоголю. 13% обучающихся имеют средний уровень склонности к зависимости. Характеризуется наличием признаков употребления алкоголя, что увеличивает риск развития зависимости от него.

По шкале интернет-зависимости 37% учащихся имеют низкий уровень, что говорит об отсутствии данной зависимости. 63% учеников имеют средний уровень - человек склонен к появлению зависимости, активно пользуется интернетом, однако интенсивность использования колеблется (рис.2).

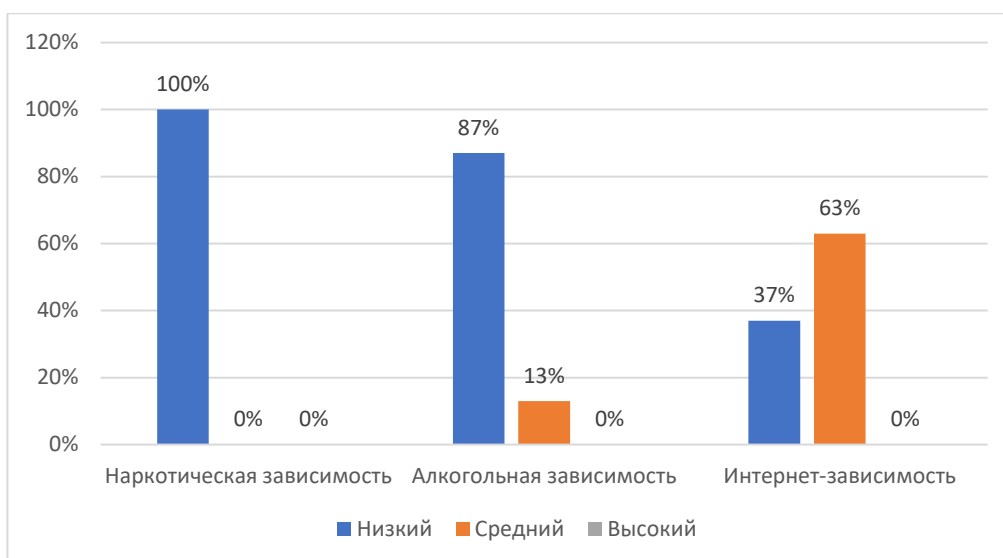


Рис. 2 Результаты диагностики зависимости учеников 10-х классов по данным «Диагностика склонности к 13 видам зависимостей».

По результатам теста «Интернет-зависимость» 20% учеников имеют низкий уровень. Учащиеся являются обычными пользователями интернета. 71% имеют средний уровень, есть некоторые проблемы, связанные с самостоятельным контролированием времени нахождения в сети, что вызывает беспокойство. 9% имеют высокий уровень – интернет-зависимости, что характеризуется почти полным отдалением от реального мира, нежеланием в него возвращаться и даже пренебрежением к его законам и рамкам (рис. 3).

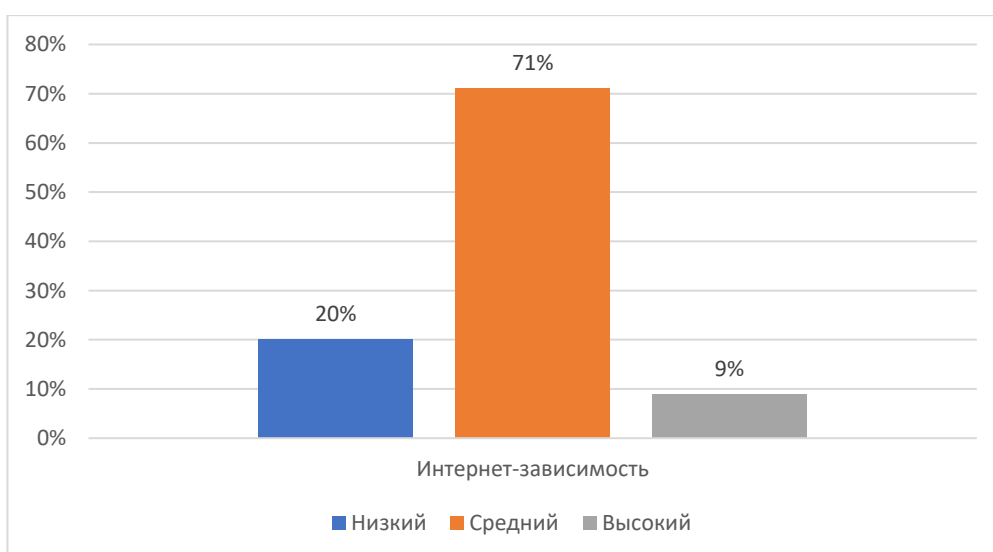


Рис. 3 Результаты диагностики интернет-зависимости учеников 10-х классов с помощью теста «Интернет – зависимость»

Сопоставление результатов трёх диагностических методик показало согласованность полученных данных. По всем использованным методикам показатели алкогольной и наркотической зависимости преимущественно соответствуют низкому уровню. Вместе с тем результаты диагностики интернет-зависимости демонстрируют устойчивое преобладание среднего уровня склонности, а также наличие отдельных случаев высокого уровня зависимости. Полученные данные позволяют сделать вывод о том, что в структуре аддиктивного поведения современных старшеклассников ведущую роль играют нехимические формы зависимости, прежде всего интернет-аддикция.

Именно эта зона риска требует целенаправленного профилактического вмешательства. Интернет-зависимость, имея общие с химическими аддикциями психологические механизмы (уход от реальности, поиск быстрого и доступного подкрепления), часто остаётся незамеченной ни самими подростками, ни их окружением, поскольку цифровая среда воспринимается как норма [5]. Однако при столкновении с сильным стрессом, социальной изоляцией или групповым давлением несформированность навыков саморегуляции и здорового совладания может спровоцировать переход от скрытой зависимости к более тяжёлым формам аддиктивного поведения [6].

Следовательно, профилактическая работа не может ограничиваться запретительными мерами в отношении алкоголя и наркотиков. Необходима программа, которая развивает внутренние ресурсы подростка: эмоциональный интеллект, уверенность в себе, умение противостоять давлению и конструктивно справляться с дискомфортом.

Обоснование программы профилактики

Результаты диагностики показали, что при низком уровне склонности к химическим зависимостям у большинства обучающихся выявлен средний и высокий уровень интернет-зависимости. Установлено, что значительная часть подростков испытывает трудности с контролем времени пребывания в сети и

демонстрирует признаки формирования зависимого поведения. Полученные данные определили необходимость разработки профилактической программы, направленной на развитие личностных ресурсов подростков, обеспечивающих устойчивость к различным формам аддиктивного поведения. Содержание программы ориентировано на развитие эмоциональной саморегуляции, навыков конструктивного совладания со стрессом и эффективного социального взаимодействия.

Программа профилактики аддиктивного поведения подростков «Путь к себе»

Программа профилактики аддиктивного поведения подростков «Путь к себе» разработана на основе результатов проведённой диагностики и ориентирована на учащихся старшего подросткового возраста (16–17 лет).

Цель программы — развитие личностных ресурсов подростков, способствующих предупреждению различных форм аддиктивного поведения.

Задачами программы являются: формирование навыков эмоциональной саморегуляции, развитие стрессоустойчивости, повышение уверенности в себе, совершенствование коммуникативных навыков и формирование способности противостоять негативному групповому влиянию.

Принципы реализации программы:

- добровольность и активность участия;
- безопасность и конфиденциальность;
- системность и последовательность;
- практическая направленность.

Программа включает 12 тренинговых занятий продолжительностью 40 минут каждое и реализуется в групповой форме с использованием дискуссий, ролевых игр, упражнений на самопознание, элементов арт-терапии и рефлексивных техник.

Программа состоит из четырёх взаимосвязанных блоков, которые представлены в таблице 1:

Таблица 1. Структура программы профилактики аддиктивного поведения подростков «Путь к себе»

Блок	Содержание
1. Личностный ресурс	Самопознание, самооценка, эмоциональная саморегуляция
2. Конструктивное совладание	Управление стрессом, принятие решений
3. Социальное взаимодействие	Коммуникативные навыки, противостояние давлению
4. Итоговый	Рефлексия и закрепление результатов

Содержание каждого блока представлено ниже:

Первый блок (занятия 1–6) направлен на развитие самопознания, позитивного отношения к себе и эмоциональной саморегуляции. На данном этапе участники знакомятся друг с другом, анализируют собственные личностные особенности, учатся распознавать и выражать эмоции, осваивают способы управления эмоциональными состояниями и укрепляют уверенность в себе. Используются упражнения на активное слушание («Я тебя понимаю»), арт-техники («Наедине с именем своим»), рефлексивные практики («Похвала по кругу», «Пять моих опор»), игра «Всё наоборот» (переосмысление слабостей), что способствует снижению тревожности, укреплению самооценки и формированию позитивного самовосприятия.

Второй блок (занятия 7–8) посвящён развитию навыков конструктивного совладания со стрессом и принятию ответственных решений. Участники знакомятся с эффективными стратегиями преодоления жизненных трудностей, анализируют собственные способы реагирования на стрессовые ситуации и осваивают алгоритмы принятия решений. Для этого применяются дыхательные техники, релаксационные упражнения, кейс-метод («Выбор пути») и мозговые штурмы, что позволяет снизить импульсивность и сформировать навыки саморегуляции.

Третий блок (занятия 9–11) направлен на формирование навыков безопасного социального взаимодействия. Подростки развивают коммуникативные способности, учатся выстраивать поддерживающие отношения со сверстниками и отрабатывают способы противостояния негативному групповому влиянию. Основными методами здесь выступают ролевые игры («Сомнительное приключение», «Выбор решения») и групповые дискуссии («Как оказывается давление на человека?», «Правила эффективного общения»), что позволяет участникам в безопасной среде отработать навыки уверенного отказа и сопротивления давлению.

Четвёртый блок (занятие 12) носит обобщающий характер и направлен на рефлексию полученного опыта, осознание личностных изменений и определение перспектив дальнейшего саморазвития. Здесь используются проективные техники («Дерево», «Автобус») и итоговые рефлексивные анкеты, помогающие подросткам закрепить новые модели поведения.

Стоит отметить, что программа строится не на запретах и устрашении, а на создании безопасного пространства, где подросток самостоятельно приходит к пониманию ценности здорового образа жизни. Сформированная в ходе занятий субъектная позиция становится личным достижением участника, а не навязанным правилом. Как подчёркивает Е.В. Змановская, дефицит личностных ресурсов и неумение справляться со стрессом являются ключевыми факторами риска аддиктивного поведения, поэтому развитие этих навыков выступает главной задачей профилактической работы [7].

Практическая значимость исследования: заключается в возможности использования разработанной программы и теоретических выводов в практической деятельности школьных психологов, социальных педагогов, и классных руководителей. Материалы работы могут быть применены для проведения профилактических занятий, родительских собраний и создания методических рекомендаций по предупреждению аддиктивного поведения среди подростков.

Заключение

Проведенное исследование позволяет сформулировать следующие выводы. Аддиктивное поведение учащихся 10-х классов имеет следующую структуру: при низком уровне склонности к химическим зависимостям выявлен устойчивый средний и высокий уровень интернет-зависимости, что проявляется в потере контроля над временем в сети, навязчивом желании выйти в интернет и снижении интереса к реальному общению.

Полученные результаты свидетельствуют о необходимости профилактической работы, ориентированной не только на информирование о последствиях зависимого поведения, но и на развитие личностных ресурсов подростков.

На основании результатов исследования была разработана программа профилактики аддиктивного поведения подростков «Путь к себе», ориентированная на развитие эмоциональной саморегуляции, уверенного поведения, коммуникативных навыков и способности противостоять групповому давлению. Разработанная программа имеет профилактическую направленность и основана на выявленных факторах риска. Оценка её эффективности требует дальнейшей экспериментальной проверки посредством реализации программы и проведения повторной диагностики.

Список литературы

1. Уланова А. Ю. Соотношение эмоционального интеллекта и когнитивной регуляции эмоций в старшем подростковом возрасте. // Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. — 2021. — № 1 — С. 97-107.
2. Егоров А. Ю. Нехимические зависимости. / А. Ю. Егоров — Санкт-Петербург : Речь, 2007. — 192 с.
3. Young K. S. Caught in the Net: How to Recognize the Signs of Internet Addiction — and a Winning Strategy for Recovery. / S. K. Young // New York: John Wiley & Sons, 1998. — 256 с.
4. Young K. S. Internet Addiction Test (IAT) / S. K. Young // Wood Dale, IL : Stoelting, 2017. — 32 с.
5. Войскунский А. Е. Феномен зависимости от Интернета / А. Е. Войскунский // Гуманитарные исследования в Интернете. — 2000. — С. 100-131.
6. Ларина И. В. Влияние цифровой среды на формирование саморегуляции у подростков / И. В. Ларина // Психологическая наука и образование. — 2021. — Т. 26. — № 4. — С. 78–89.

Список источников

7. Змановская Е. В. Девиантология (психология отклоняющегося поведения) : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Е. В. Змановская. — 5-е изд., испр. — Москва : Академия, 2008. — 288 с.
8. Менделевич В. Д. Психология девиантного поведения. Учебное пособие. / В. Д. Менделевич — Санкт-Петербург : Речь, 2005. — 445 с.
9. Методика диагностики склонности к различным зависимостям (автор Лозовая Г.В) Multiurok. — URL: <https://multiurok.ru/files/mietodika-diaghnostiki-sklonnosti-k-razlichnym-zav.html?menu-2-c0.html> (дата обращения: 10.10.2025)