

## **Психологическая профилактика потребления алкоголя в подростковом возрасте**

Клюева Т.Н.,

социальный педагог ГБУ ДПО

«Региональный социопсихологический центр»

Своеобразие социальной ситуации развития подростка состоит в том, что он включается в новую систему отношений и общения со взрослыми и товарищами, занимая среди них новое место, выполняя новые функции. Роль семьи в жизни подростка несравнима по своей силе, ни с какими другими социальными институтами, так как именно в семье формируется и развивается личность человека. Именно в семье закладываются основы нравственности, формируются нормы поведения, раскрываются внутренний мир и индивидуальные качества личности. Семья способствует самоутверждению человека, стимулирует его социальную, творческую активность, раскрывает индивидуальность.

Склонность к алкогольной зависимости — одна из основных причин нарушения гармоничного и всестороннего развития подростка. В наше время эта проблема особо актуальна, так как значительно возросла доступность алкоголя и пропаганда легких спиртных напитков. Последствиями регулярного употребления спиртных напитков является: замедление мыслительных процессов, снижение коммуникативной деятельности, ухудшение отношений в семье и здоровья, а также заметное снижение успеваемости в школе.

Как и любой другой, подростковый возраст «начинается» с изменения социальной ситуации развития [34].

Специфика социальной ситуации развития заключается в том, что подросток находится в положении (состоянии) между взрослым и ребенком — при сильном желании стать взрослым, что определяет многие

особенности его поведения. Подросток стремится отстоять свою независимость, приобрести право голоса. Избавление от родительской опеки является универсальной целью отрочества. Но избавление это проходит не путем разрыва отношений, отделения, что, вероятно, тоже имеет место (в особых случаях), а путем возникновения нового качества отношений. Это не столько путь от зависимости к автономии, сколько движение к все более дифференцированным отношениям с другими [6].

Подростковый возраст — сложный возраст. В нем происходит довольно много новообразований. Подросток меняется как физически, так и психически. Он находится в зоне риска. Именно в подростковом возрасте возможно попадание в «плохую» компанию, предрасположенность к девиантному поведению, а также склонности к различным зависимостям.

Проблема склонности к алкогольной зависимости среди подросткового поколения очень актуальна в наши дни. По статистике, количество подростков, употребляющих алкогольные напитки, медленно, но постоянно возрастает.

В. Д. Менделевич определяет зависимое поведение как разновидность девиантного поведения, характеризующееся непреодолимой подчиненностью собственных интересов интересам др. личности или группы, чрезмерной и длительной фиксацией внимания на определенных видах деятельности или предметах, становящихся сверхценными, снижением или нарушением способности контролировать свою вовлеченность в какую-либо деятельность, а также невозможностью быть самостоятельным и свободным в выборе поведения [5].

Г.В. Старшенбаум выделяет в реальной жизни шесть объектов зависимого поведения: 1) психоактивные вещества (легальные и нелегальные наркотики); 2) алкоголь (в большинстве классификаций относится к первой подгруппе); 3) пища; 4) игры; 5) секс; 6) религия и религиозные культы [4].

В.И. Корченков выделяет два вида зависимости от алкоголя. Это психологическая и физическая [28].

Психологическая зависимость — это, прежде всего, представление подростка, что алкоголь вызывает желаемый эффект. Эффектов употребления алкогольных напитков множество. Выделяются среди них несколько конкретных: эйфория, с помощью которой происходит повышение настроения, транквилизирующий эффект, с помощью которого достигается состояние «релакс», кайф-эффект, вместе с этим эффектом активизируется воображение, и уход в сферу мечтаний [7].

Физическая зависимость имеет следующие особенности: потеря контроля, неудержимое (биологическое) влечение, подчеркивающее влияние драйва, не имеющее психологического содержания, симптомы отнятия, невозможность воздержаться от приема алкоголя [7].

Следует отметить, что тяжелая степень алкогольного опьянения у старших школьников наступает при употреблении дозы алкоголя, намного меньшей, чем у взрослых [7].

Братусь В. С, Сидоров П. выделяют следующие причины склонности к алкоголю:

1) Первым фактором, который заставляет подростка попробовать впервые алкоголь, является алкогольное окружение в семье.

2) Усиленные притязания на взрослость. Употребление алкоголя для подростка представляется как символ самостоятельности.

3) «Пример сверстников». Дети, у которых не развита культура общения, не развита самостоятельность, плохие отношения с родителями, приходят к «уличной», «дворовой» компании, в которой обязательным элементом общения является алкоголь [9].

Следует также отметить, что в каждом индивидуальном случае причины алкоголизации могут быть различны.

Задачей профилактики употребления алкоголя является ранняя диагностика психологического и психофизического статуса школьников, нацеленная на формирование готовности и потребности в здоровом образе жизни, на выявление характера и причин отклонения в поведении [8].

Также задачей психолого-педагогической профилактики является формирование адекватной самооценки, выявление проблемы социальной адаптации, профилактика наркомании, алкоголизма, формирование готовности к профессиональному самоопределению, выбору сферы профессиональной деятельности, формирование адекватного поведения в конфликтных ситуациях, а также умение контролировать свои эмоции [1].

Абсолютно правильных, точных, эффективных и универсальных методов профилактики в любых условиях, в любом обществе нет. Каждый метод, каждое направление имеет свои достоинства и недостатки. Следует подчеркнуть, что профилактика алкоголизма сводится к вопросу о воспитании, формировании и функционировании здоровой, гармоничной личности [2].

Б.С. Братусь и П.И. Сидоров же подчеркивают, что нужно показывать, что «спивается не сам по себе организм, а человек», проделывающий достаточно сложный и долгий путь к алкоголизму [3].

Методы профилактики алкогольной зависимости многочисленны, перечислим некоторые.

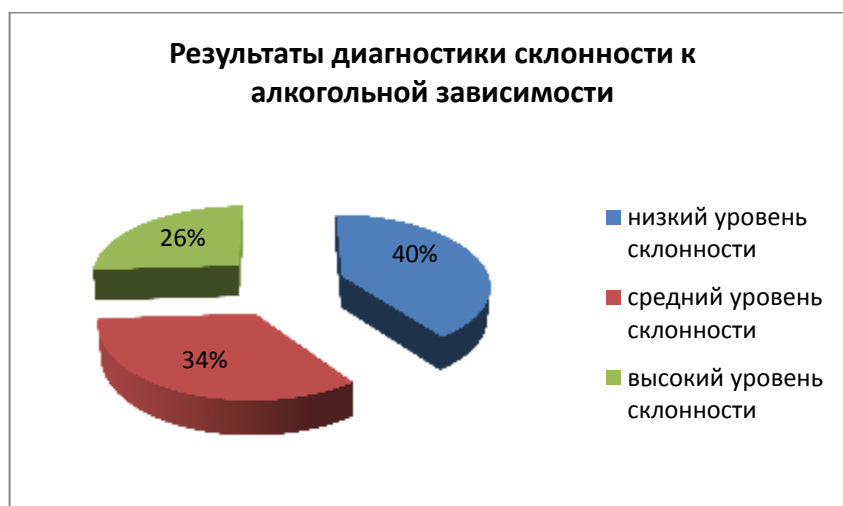
Методом отвлечения подросток, злоупотребляющий алкоголем, переходит к полноценной, разнообразной и неповторимой реальной жизни.

В.М. Бехтерев отмечает, что для подростка существует острая необходимость организации досуга [9].

Профилактика причин и последствий алкоголизма. Этот метод можно реализовать через групповые дискуссии. Результатом должно быть групповое общее мнение, которого будут придерживаться все участники. Важно, чтобы подросток в процессе группового взаимодействия сам осознал всю важность здорового образа жизни. Кроме дискуссий возможны другие формы работы. Например, ролевые игры. Темой нашего исследования, как раз, и явилась эффективность профилактической работы методами тренинговой работы.

Экспериментальное исследование проводилось среди учащихся 8-х – 9-х классов Кировского района г.о. Самара. Общий объем выборки составил 50 человек. Исследование проводилось в несколько этапов: диагностика склонности подростков к алкогольной зависимости, разработка тренинга профилактики, повторная диагностика и подведение итогов.

Для диагностики уровня самооценки использовалась «Методика изучения уровня притязаний и самооценки школьника» (Т.В. Дембо, С.Я. Рубинштейн. Модификация А.М. Прихожан); опросник В.И. Моросановой «Стиль саморегуляции поведения»; проективная методика «Методика незаконченных предложений» Д.М. Сакса.



По результатам данной диагностики все учащиеся со средним и высоким уровнем склонности к алкогольной зависимости разделены на 2 группы: контрольная и экспериментальная. Была разработана программа профилактики, состоящая из 9 этапов, и проведены тренинги.

Далее была проведена повторная диагностика для выявления изменений степени алкогольной зависимости старших школьников.

Гипотеза о том, что коррекционная работа с личностными особенностями подростков, склонных к алкогольной зависимости, снижает степень зависимости от алкоголя подтвердилась.

Таким образом, проведенное исследование позволило нам определить основные направления профилактики склонности к алкогольной зависимости

подростков. Необходимость раннего предупреждения склонности к алкогольной зависимости подростков основана на том, что первичная профилактика должна позитивно воздействовать, как на саму личность учащегося, так и на три основные сферы, в которых реализуется его жизнедеятельность: семью, образовательное учреждение и досуговые общности, включая микросоциальное окружение ребенка.

#### Список литературы

1. Анисимов, Л.Н. Профилактика пьянства, алкоголизма и наркомании среди молодежи. — М.: Юрид. лит., 2002.
2. Ахмерова, С.Г. Теоретико-методические основы профилактики наркомании в образовательных учреждениях. — Уфа.: Изд-во: БИРО, 2005. — 230 с.
3. Братусь В.С. Психология, клиника, профилактика раннего алкоголизма. — М.: Изд-во: «Академия», 2005. — 375 с.
4. Галагузова, М.А. Социальная педагогика. Курс лекций / М.А. Галагузова. — М., 2006. — с. 209 -234
5. Заиграев, Г.Г. Борьба с алкоголизмом. Проблемы, пути, решения / Г.Г. Заиграев. — М., 2003. — с.45-56
6. Казин Э.М. Психолого-валеологические проблемы в профилактике зависимостей в подростковом возрасте//Социально-психологические аспекты профилактики нарко- и алкогольной зависимости среди детей, подростков и молодежи: опыт и перспективы. Тез. докл. Рос. научно-практич. конф. — Кемерово, 2002. — с. 40 – 42.
7. Личко Б.М. Подростковая наркомания. — М.: Педагогика, 2003. — с.348
8. Подростки и наркотики: опыт исследования/Под. ред. Е.Л. Омельченко. — М.: Издательский дом «ГЕНЖЕР», 2003. — 353 с.
9. Холостова Е.И. Социальная работа с дезадаптированными детьми: Учебное пособие. — М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К<sup>о</sup>», 2006. —280 с.