

## **Непродуктивные стратегии совладающего поведения как маркеры склонности подростков к зависимому поведению**

**Е.Г. Шубникова,**

кандидат педагогических наук, доцент кафедры психологии и социальной педагогики ФГБОУ ВО «Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева», г. Чебоксары

---

*Современный этап развития превентивной педагогической деятельности обозначен автором новым термином — педагогическая профилактика зависимого поведения в образовательной среде. Показано, что на этапе первичной профилактики маркерами склонности к аддиктивному поведению могут стать непродуктивные стратегии копинг-поведения подростков.*

---

• педагогическая профилактика • зависимое поведение • превентивная педагогика • копинг-стратегии

Отечественная педагогика до сих пор мало уделяет внимания изучению таких видов отклоняющегося поведения детей и молодёжи, как курение, алкоголизм, наркомания и другие отклонения, а самое главное, их первичной профилактике. Лишь последнее время вопросы педагогической превенции отклоняющегося поведения стали рассматриваться в учебниках по социальной педагогике и в специальной литературе по профилактической деятельности в образовательной среде. Однако заметим, что уже с 90-х годов XX века начинает развиваться превентивная педагогика, разрабатываются её методологические и методические основы. Предметом этой науки являются пути и методы предупреждения социальных отклонений в образовательной среде.

Особенность первого этапа становления педагогической профилактики зависимостей заключается в том, что внимание уделялось разнообразным исследованиям её конкретных направлений (алкоголизма, наркомании, преступлений и правонарушений), без анализа единых теоретических основ и законов превентивной деятельности педагогов [10; 12; 16].

Важным этапом в развитии превентивной деятельности стало принятие в 2000 году «Концепции профилактики злоупотребления психоактивными веществами в образовательной среде». Термин «педагогическая профилактика» не был использован в понятийном аппарате этой концепции, однако авторский коллектив под руководством Г.Н. Тростанецкой указывал на серьёзные проблемы

в организации первичной, вторичной и третичной профилактики в образовательной среде. Особенностью данного этапа стала смена понятия «профилактика наркомании» на категорию «профилактика злоупотребления психоактивными веществами». Это предопределило расширение объектной области превентивной педагогической деятельности, и включение в нее не только нелегальных наркотических веществ, но и легальных (алкоголь, никотин), которые намного чаще становятся причинами зависимого поведения.

На основе комплексного и системного подхода в «Концепции профилактики злоупотребления психоактивными веществами» была предложена разработка целостной системы антинаркотической профилактики на основе единого комплекса образовательных, социальных и медицинских мер по первичной, вторичной и третичной превентивной деятельности в отношении легальных и нелегальных психоактивных веществ [1].

Началом третьего этапа в развитии превентивной педагогической деятельности можно назвать принятие в 2011 году «Концепции профилактики употребления психоактивных веществ в образовательной среде». Авторы Концепции вновь отмечают, что приоритетным направлением превентивной деятельности в образовательной среде является первичная профилактика употребления ПАВ. Особое внимание уделено основному структурному и содержательному элементу системы превенции психоактивных веществ — педагогической профилактике. Введение этого термина и наполнение его новым содержанием было обусловлено стратегической важностью этой деятельности для национальной безопасности государства и неэффективностью превенции употребления ПАВ в образовательной среде [2].

В 2013 году в Федеральный закон РФ «О наркотических средствах и психотропных веществах» была включена отдель-

ная глава, посвященная профилактике незаконного потребления наркотических средств, психотропных веществ, наркомании. В ней особое внимание уделяется раннему выявлению незаконного потребления ПАВ на основе социально-психологического тестирования и профилактических медицинских осмотров учащихся и студентов в образовательных организациях. Выявление подростков, склонных к зависимому поведению, на этапе обязательного социально-психологического тестирования, с одной стороны, требует существенных материальных затрат, а с другой, не имеет высокой эффективности [7; 8].

Необходимо признать, что результаты диагностики позволяют обнаружить группу детей и молодёжи, уже имеющих опыт проб наркотических средств и психоактивных веществ. Эти подростки в большей мере нуждаются в квалифицированной помощи наркологов и психотерапевтов, чем педагогов и психологов образовательных организаций, что соответствует уровню вторичной или даже третичной превенции аддиктивного поведения. Отметим, что технологии и формы работы социальных педагогов и психологов на этапе вторичной профилактики аддиктивного поведения имеют свою специфику и отличаются от педагогической деятельности на этапе первичной превенции. Более того, выявление детей и молодёжи с зависимым поведением вновь и вновь указывает на отсутствие системы целенаправленной и систематической педагогической деятельности по профилактике аддикций и подтверждает неэффективность технологий первичной профилактики всех видов зависимостей в образовательной среде [13; 14].

Все это обуславливает актуальность дальнейшей разработки и, главное, внедрения технологий и программ педагогической профилактики зависимого поведения детей и молодёжи в образовательной среде [11; 15].

Сегодня на этапе первичной педагогической превенции нет смысла разрабатывать разные программы профилактики употребления наркотиков, никотина, курительных смесей, алкоголя, игровой и интернет-зависимости. Основной и единой целью первичной педагогической профилактики в отношении всех видов зависимого поведения является снижение факторов риска на основе расширения жизненных компетенций детей и подростков, формирования у них активных стратегий разрешения проблем, личностных свойств и качеств (ресурсов), помогающих эффективно справляться с трудными жизненными ситуациями [14; 18].

Покажем это на примере изучения особенностей интернет-зависимого поведения подростков.

Под аддиктивным Ц.П. Короленко, Т.А. Донских понимали поведение, при котором у человека формируется стремление к уходу от реальности на основе искусственного изменения своего психического состояния посредством приёма некоторых веществ или длительной фиксации внимания на определенных видах деятельности с целью получения интенсивных эмоций, прежде всего удовольствия. Авторы указывали, таким образом, на существование не только химических (курение, алкоголизм, наркотизм, токсикомания), но и нехимических (гемблинг, трудовголизм, фанатизм и др.) видов зависимостей [3].

Современные подростки одни из самых активных пользователей Интернета, широко использующих возможности современных гаджетов. Они все чаще для решения жизненных проблем выбирают аддиктивные стратегии поведения, спектр которых сегодня значительно расширился. Этим обусловлено увеличение числа зависимых от Интернета среди детей и молодёжи.

Гипотеза нашего исследования заключается в предположении, что феномен интернет-зависимости как один из ви-

дов аддиктивного поведения подростков характеризуется высоким уровнем использования непродуктивных стратегий совладающего поведения.

Нами было проведено экспериментальное исследование в образовательной организации г. Чебоксары Чувашской Республики. В исследовании принимали участие 26 учащихся 8-го класса в возрасте 14 – 15 лет.

На первом этапе эксперимента была проведена методика «Шкала интернет-зависимости Чена» (шкала CIAS) в адаптации В.Л. Малыгина, К.А. Феклисова [5]. Тест CIAS состоит из 26 вопросов и включает в себя пять оценочных шкал:

- 1) шкала компульсивных симптомов: невозможность преодолеть желание войти в Интернет;
- 2) шкала симптомов отмены: чувство дискомфорта, если приходится прекратить пользоваться Интернетом на определенный период времени;
- 3) шкала толерантности: заметное возрастание количества времени, которое нужно провести в Интернете, чтобы достичь удовлетворения;
- 4) шкала внутриличностных проблем и проблем, связанных со здоровьем: периодические или постоянные физические, социальные, профессиональные или психологические проблемы, которые вызываются использованием Интернета;
- 5) шкала управления временем: невозможность контролировать длительность времени пребывания в Интернете, что приводит к недосыпанию, нарушению питания, чувству усталости днем.

Кроме шкальной оценки предлагаются два типа надшкальных критериев: интегральные (ключевые) симптомы непосредственно самой интернет-зависимости, включающие в себя первые три шкалы, и критерий негативных последствий использования Интернета (последние две шкалы). Сумма всех

шкал, или общий балл, является интегральным показателем — общим показателем наличия интернет-зависимого поведения.

На основе результатов первичного анализа и адаптации учёными предлагаются следующие паттерны интернет-зависимого поведения на основе использования шкалы Чена.

1. Минимальный риск возникновения интернет-зависимого поведения (группа А) — цели на будущее, обуславливающие направленность личности и временную перспективу. Такие люди воспринимают процесс собственной жизни как наполненный эмоциями и чувствами, увлекательный и интересный; удовлетворены своим прошлым, ощущают продуктивность прожитого отрезка жизни; считают себя свободными в выборе того, как построить свою жизнь на основе собственных целей и смыслов; считают людей способными на самостоятельное управление своей жизнью, свободу в принятии решений и воплощении их в жизнь.

2. Склонность к возникновению интернет-зависимого поведения (группа В) характеризуется увеличением времени пребывания в Сети; безуспешность контроля за использованием Интернетом; усталость, вялость вплоть до депрессии в период прекращения пользования Интернетом; продление сеансов до абсурдно длительного периода; риск утраты социальных связей и жизненных интересов (например, интереса к учебе); живость в отношении родителей, педагогов с целью скрыть увлечение Интернетом; использование Интернета как способа убежать от жизни и её проблем; эйфория во время пребывания в Сети.

3. Выраженный и устойчивый паттерн интернет-зависимого поведения (группа С) отличается следующими показателями: люди склонны жить прошлым и настоящим, не задумываясь о своём будущем; испытывают неудовлетворённость своей жизнью в настоящий момент; оценивают прожитый отрезок

собственной жизни как непродуктивный, нерезультативный; не верят в возможность самостоятельного контроля событий своей жизни; уверены в том, что люди не способны сознательно контролировать собственную жизнь, свободы выбора не существует [5; 6].

По результатам исследования было выявлено, что только у 10 учащихся (39% опрошенных) выявлен минимальный риск возникновения интернет-зависимого поведения. Такие люди воспринимают процесс собственной жизни как наполненный эмоциями и чувствами, увлекательный и интересный. Они свободно могут находиться в режиме оффлайн и при этом не испытывать тяги к Интернету.

Склонность к возникновению интернет-зависимого поведения имеется у 12 подростков (46% респондентов). Они испытывают эйфорию во время пребывания в Сети, стремятся как можно больше времени проводить в Интернете.

У четырёх школьников (15% опрошенных) преобладает выраженный и устойчивый паттерн интернет-зависимого поведения. Такие подростки испытывают неудовлетворённость своей жизнью в настоящий момент; оценивают прожитый отрезок собственной жизни как непродуктивный. Они неспособны отвлечься даже на короткое время от работы в Интернете, пренебрежительно относятся к собственному здоровью, происходит резкое снижение длительности сна, постоянное «забывание» о еде.

Используемый в исследовании инструментарий позволил не просто диагностировать факт наличия и отсутствия интернет-зависимости, опираясь на общий CIAS балл, но и провести качественный анализ выраженности симптомов, характеризующих паттерн зависимого от Интернета поведения: компульсивные симптомы, симптомы отмены, толерантность, внутриличностные проблемы и способность к управлению временем в Сети.

Проанализировав шкалы, мы пришли к выводу о том, что наиболее высокие показатели выявлены по шкалам компульсивных симптомов, толерантности и внутриличностных проблем и проблем, связанных со здоровьем. Высокий процент отклонений по этим шкалам говорит о том, что подростки испытывают трудности в преодолении желания войти в Интернет. Они все больше и больше времени проводят за компьютером, остаются в Сети гораздо дольше, чем первоначально планировали, периодически спят меньше, чаще выходят в Интернет вместо реальной встречи с друзьями, отмечают нарушения режима питания, переживают или расстраиваются, если приходится прекратить пользоваться Интернетом на определенный период времени.

Подростки с интернет-зависимым поведением отмечают беспокойство и раздражение, когда Интернет отключен или недоступен, потребность выйти в Интернет при каждом удобном случае, увеличение количества времени и сил, затраченного на этот тип деятельности, снижение социальной активности [6; 12].

На втором этапе нами была использована методика «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» Н. Эндлера и Д. Паркера, адаптированная Т.Л. Крюковой. Методика предназначена для выявления доминирующих копинг-стрессовых поведенческих стратегий [4].

По результатам диагностики было выявлено, что 20 учеников (77% опрошенных) имеют низкий уровень копинга, ориентированного на решение проблем, пять учеников (19% респондентов) показали средний уровень копинга, ориентированного на решение проблем, а у одного ученика (4% учащихся) наблюдается высокий уровень проблемно-ориентированного копинга.

Результаты диагностики показали, что у пятерых подростков (19% опрошенных) наблюдается высокий уровень эмоционально-ориентированного копинга

(ЭОК), у 13 учащихся (50% респондентов) — средний уровень, а у восьми подростков (31% опрошенных) — низкий уровень.

По результатам диагностики было выявлено, что низким уровнем копинга, ориентированного на избегание, обладают пятеро учеников (19% респондентов), средний уровень копинга, ориентированного на избегание, выявлен у 18 человек (69% опрошенных), а высоким уровнем копинга, ориентированного на избегание, обладают три школьника (12% учащихся).

Чтобы найти взаимосвязь между полученными результатами, мы использовали коэффициент ранговой корреляции Стьюдента. Была выявлена корреляционная связь между копингом, ориентированным на избегание, и паттерном интернет-зависимого поведения, так как уровень значимости их корреляции равен  $t = 2,6$ . Полученное эмпирическое значение находится в зоне значимости.

Таким образом, гипотеза нашего исследования подтвердилась.

Нами было выявлено, что одним из важных маркеров интернет-зависимого поведения является высокий уровень копинга, ориентированного на избегание. У интернет-зависимых подростков недостаточно развиты личностно-средовые копинг-ресурсы и навыки активного разрешения проблем. Чем больше человек зависим от Интернета, тем больше он уклоняется от решения проблем в трудных ситуациях, отрицает их возникновение, проявляет раздражение и погружается в фантазии. Часто такие учащиеся пытаются отвлечься с помощью Интернета, стремятся к одиночеству, отдаляются от тревожной ситуации [17].

Полученные результаты позволяют нам утверждать, что маркерами любого вида аддиктивного поведения, в том числе и интернет-зависимости, на уровне первичной педагогической профилактики становятся высокий уровень развития

продуктивных копинг-стратегий и высокий уровень развития личностных ресурсов подростков. Это даёт нам право утверждать, что внедрение единой программы превенции зависимого поведения подростков на основе социально-психологического тренинга, направленной на развитие продуктивных копинг-стратегий, повышение уровня ресурсов личности школьников, позволит повысить уровень эффективности превентивной педагогической деятельности в образовательных организациях.

## Литература

1. Концепция профилактики злоупотребления психоактивными веществами в образовательной среде / под ред. Г.Н. Тростанецкой. — М., 2000. — 26 с.
2. Концепция профилактики употребления психоактивных веществ в образовательной среде. — М., 2011. — 13 с.
3. *Короленко Ц.П., Донских Т.А.* Семь путей к катастрофе. — Новосибирск: Наука, 1990. — 224 с.
4. *Крюкова Т.Л.* Методология исследования и адаптация опросника диагностики совладающего (копинг) поведения // Журнал практического психолога. — 2007. — №3. — С. 82–92.
5. *Малыгин В.А., Фекистов К.А., Искандирова А.С., Антоненко А.А., Смирнова Е.А., Хомерики Н.С.* Интернет-зависимое поведение. Критерии и методы диагностики. — М.: МГМСУ, 2011. — 32 с.
6. *Малыгин В.А., Хомерики Н.С., Смирнова Е.А.* Личностно-характерологические и социальные факторы риска формирования склонности к Интернет-зависимости у подростков // Интернет-зависимость: психологическая природа и динамика развития. — 2009. — №7. — С. 199–211.
7. *Менделевич В.Д.* Тестирование на употребление наркотиков: благие намерения, нездравомыслие и путь в никуда / В.Д. Менделевич // Вопросы психического здоровья детей и подростков. — 2010. — №2. — С. 130–134.
8. *Мирошниченко Л. Д.* Ключевые явления в истории употребления наркотиков в западном мире и в России // Наркология. — 2014. — №3. — С. 88–101.
9. *Сирота Н.А., Ялтонский В.М.* Профилактика наркомании и алкоголизма. — М.: Академия, 2003. — 176 с.
10. *Шубникова Е.Г.* Педагогическая превенция зависимого поведения подростков: программы и технологии: монография. — Чебоксары: Новое время, 2016. — 312 с.
11. *Шубникова Е.Г.* Педагогическая профилактика зависимого поведения детей в образовательной среде: опора на ресурсы личности // Социальная педагогика в России. — 2015. — №6. — С. 25–30.
12. *Шубникова Е.Г.* Педагогическая профилактика зависимого поведения подростков // Педагогика. — 2016. — №7. — С. 75–81.
13. *Шубникова Е. Г.* Первичная профилактика зависимого поведения в детской и молодёжной среде: монография. — М.: Современное образование, 2013. — 152 с.
14. *Шубникова Е.Г.* Теоретическое обоснование развития жизнеспособности личности как целевого ориентира педагогической профилактики зависимого поведения несовершеннолетних // Социальная педагогика. — 2018. — №1. — С. 70–76.
15. *Шубникова Е.Г.* Технологический подход в педагогической профилактике аддиктивного поведения // Педагогика. — 2019. — №3. — С. 79–86.
16. *Shubnikova E. G.* Modern goals and tasks of pedagogical prevention addictive behavior of adolescents // ASTRA SALVENSIS. Transilvanian Association for the Literature and Culture of Romanian People (ASTRA). — 2018. — Т.6. — S2. — P. 551–565.
17. *Shubnikova E., Khuziakmetov A.N., Khanolainen D.P.* Internet-addiction of adolescents: diagnostic problems and pedagogical prevention in the educational environment // Eurasia Journal of Mathematics, Science and Technology Education. — 2017. — Т. 13. — №8. — С. 5261–5271.
18. *Zeleeva V.P., Shubnikova E.G.* Prevention of Addictive Behavior Based on the Formation of Teenagers' Resilience // The International Journal of Environmental and Science Education (IJESE). — 2016. — Т.11. — №8. — p. 2015–2023.