



Опыт



В.А. Родионов, М.А. Ступницкая

Возможности профилактики зависимого поведения подростков и молодежи

Родионов Вадим Андреевич — доктор педагогических наук, руководитель Центра научных исследований и мониторинга Института психологии, социологии и социальных отношений МГПУ, руководитель городской экспериментальной площадки «Развитие социальных навыков школьников как условие здорового образа жизни», автор ряда книг и статей по педагогической психологии, лауреат премии Правительства Российской Федерации в области образования.

Ступницкая Марина Анатольевна — старший научный сотрудник лаборатории социально-психологического сопровождения образовательного процесса Научно-исследовательского института столичного образования МГПУ, координатор проектной деятельности школы «Премьер» (г. Москва), автор ряда книг и статей по вопросам психологии здоровья и педагогической психологии, лауреат премии Правительства Российской Федерации в области образования.

В статье рассматриваются формы работы со старшеклассниками и студентами, направленной на профилактику социально обусловленных рисков и развитие навыков здорового образа жизни. Авторы предлагают сочетание тренинговых занятий с проектной деятельностью.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, профилактика социально обусловленных рисков, старшеклассники, студенты, социальная установка, копинг-стратегия.

Здоровье населения — залог экономического процветания и политической стабильности любого государства. Американский психолог Деннис Кун писал: «Большинство людей согласятся, что здоровье имеет очень важное значение — особенно их собственное здоровье. И при этом половина всех смертей в Северной Америке происходит чаще всего из-за вредного для здоровья поведения» [4]. Следует признать, что эта ситуация характерна не только для США, но и для других стран, включая Россию.

В последние годы здоровье населения в России неуклонно ухудшается: уменьшилась продолжительность жизни, возросла смертность населения трудоспособного возраста, снизилась рождаемость. Серьезную обеспокоенность вызывает у специалистов состояние здоровья детей, подростков и молодежи. Среди негативных тенденций, влияющих на здоровье подрастающего поколения (наряду с собственно медицинскими патологиями), отмечается и распространение социально обусловленных заболеваний (алкоголизация, курение, наркотизация) [3].

По данным мониторинга, проведенного в Московской области, установлено, что в 2007 году «уровень распространенности употребления алкогольных напитков среди девочек-подростков составил 85,2%, а среди мальчиков — 88,1%. В группу риска — часто употребляющих спиртное — вошли 35,4% мальчиков и 26,1% девочек. Приобщение к алкоголю в основном происходит в возрастном диапазоне от 11,3 до 13,5 лет»¹.

Среди факторов ухудшения состояния здоровья детей и подростков высокое значение имеет «увеличение девиантных форм поведения, в первую очередь потребления психоактивных веществ. Период знакомства с психоактивными веществами все

¹ Эти данные учитывают употребление пива и слабоалкогольных напитков, которые, по официальной версии, алкоголем не являются.



чаще приходится на детский или подростковый период, как правило, проходит этапы от употребления легальных (табак и алкоголь) средств до наркотических препаратов различных групп. Зафиксированы случаи употребления наркотиков в 7—8-летнем возрасте» [5].

Очевидно, что подобные тенденции имеют место и в других регионах России. В своем докладе на Госсовете по молодежной политике 17.07.2009 г. Д.А. Медведев привел удручающие данные официальной статистики: у нас 40% подростков курят, каждый третий житель страны в возрасте от 14 до 30 лет регулярно употребляет алкогольные напитки, 120 тысяч подростков и молодых людей являются наркоманами.

По данным Всемирной организации здравоохранения и российской Межведомственной комиссии по охране здоровья населения, наибольшее значение для обеспечения здоровья современного человека имеет ориентация на здоровый образ жизни, принятие здоровья как ценности, повышение уровня культуры здоровья подрастающего поколения.

Неслучайно вопросам распространения среди подрастающего поколения навыков здорового образа жизни уделяется больше внимания во многих вышедших в последние годы нормативно-правовых документах: «Основы законодательства Российской Федерации по физической культуре и спорту», «Национальная стратегия охраны здоровья детей в России», «Семейный кодекс Российской Федерации», «Национальный проект “Здоровье”», «Национальная доктрина образования в Российской Федерации до 2025 года», Закон РФ «Об образовании», «Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года».

В этой ситуации большие надежды на формирование у подрастающего поколения ценностного отношения к своему здоровью возложены на школу. Ведь значительная часть детей и подростков являются школьниками и проводят в школе большую часть своего времени. Школа не только дает знания, но и воспитывает. В школьные годы складывается характер, формируется личность молодого человека, возникают и закрепляются привычные формы поведения, которые во многом будут определять его образ жизни на многие годы. Появление в Москве и других городах России сети «школ здоровья», набирающее рост волонтерское движение, популяризация спорта — все это, безусловно, способствует развитию у подростков и молодых людей навыков здорового образа жизни. Вместе с тем, рост учебной нагрузки учащихся основного и старшего звеньев (главной группы риска в силу возрастных особенностей) не дает возможности организовать там систематическую профилактическую работу.

В беседах с родителями учащихся одной из московских школ выяснилось, что практически 100%

опрошенных (более 600 человек) в перечне основных жизненных ценностей на первое место поставили здоровье своего ребенка. Однако в списке дополнительных образовательных услуг, за которые родители готовы платить, были названы иностранный язык, в том числе второй, профильные предметы для поступления в вуз, реже — занятия спортом. На предложение направить ребенка на тренинг по развитию навыков здорового образа жизни и профилактики вредных привычек родители, как правило, отвечали отказом, ссылаясь на школьные перегрузки и нехватку у подростка свободного времени.

Свободного времени действительно мало. За последние пятьдесят лет учебная нагрузка старшеклассников увеличилась почти в два раза. По этой причине школы здоровья нередко делают ставку на медицину: фитотерапию, витаминизацию, офтальмотренажеры, кислородные коктейли, использование аппаратов интервальной гипоксии. Свой положительный вклад вносят интегрированные уроки, позволяющие включать темы здоровья и здорового образа жизни в такие предметы школьного курса, как биология, математика, история, иностранный язык.

Вместе с тем, здоровье человека лишь на 20% зависит от наследственности, на 30% от возможности получить квалифицированную медицинскую помощь и на 50% — от образа жизни [7].

Здоровый образ жизни — поведение, базирующееся на научно обоснованных санитарно-гигиенических нормативах, направленных на сохранение и укрепление здоровья. Моделирование безопасного поведения является сложным процессом, при котором у подростков необходимо создать, с одной стороны, своеобразную «психологическую прививку» против любопытства, которое чаще всего и толкает их на рискованные поступки, и, с другой стороны, твердую установку на соблюдение правил социально приемлемого поведения. Таким образом, речь идет о формировании адекватной социальной установки.

Социальная установка — субъективная ориентация индивида на некие ценности, предписывающие определенные социально принятые способы поведения. «Установки — это те ориентиры, которые позволяют нам в любой момент предстать перед тем или иным человеком, событием или сообщением в «полной готовности» [2].

Проблема воздействия на социальную установку — одна из основных задач психологии здоровья, основа любой профилактической программы.

М. Смит в 1942 году описал структуру социальной установки. Он выделил три ее компонента: когнитивный, содержащий знание и представление о социальном объекте; аффективный, отражающий эмоционально-оценочное отношение к объекту; поведенческий, выражающий потенциальную готовность личности реализовать определенное поведение по отношению к объекту [1].



С опорой на данную структуру установки выстраиваются профилактические программы, которые можно реализовать в форме тренинговых занятий с подростками.

В АНО «Школа «Премьер»» (городская экспериментальная площадка по теме «Формирование социальных умений и навыков школьников как условие здорового жизненного стиля») была разработана программа, авторы которой ориентировались на особенности школьного обучения [6]. Это предполагает, что:

- продолжительность одного занятия не более одного урока, т. е. 40—45 минут;
- весь курс должен быть коротким, но интенсивным, не увеличивающим и без того огромную учебную нагрузку детей и подростков;
- группа может быть довольно большой (25—30 человек, которые объединены в один класс большей частью случайно, а не в силу индивидуальных психологических особенностей);
- занятия может вести не только психолог, но и педагог, прошедший определенную подготовку.

При проведении занятий соблюдалась определенная последовательность: сначала у учащихся формируется представление о предмете или явлении, затем вырабатывается соответствующее отношение к нему и далее осваиваются адекватные способы поведения в данной ситуации.

Структура занятий:

- вводная часть, актуализирующая имеющийся опыт и житейские знания (в этой части применяются «разогревающие» и подводящие упражнения, «мозговые штурмы», стимульные аудио- и видеоматериалы, фрагменты литературных произведений);
- основная часть, направленная на формирование новых представлений (осуществляется с использованием ролевых игр, творческих этюдов, элементов психодрамы и т. д.);
- заключительная часть, включающая отработку личной стратегии поведения («аукционы идей» и другие способы решения проблемных ситуаций) и осмысление полученного опыта, рефлексии («продолжи фразу...» и т. д.).

Предлагаемое в конце каждого занятия домашнее задание выполняется при обязательном участии членов семьи. Вовлечение значимых взрослых в процесс освоения ребенком новых способов поведения представляется тем более важным, что именно ближайшее окружение во многом определяет привычные жизненные алгоритмы.

Сценарные планы завершаются примечаниями «Ведущему на заметку». В них предлагаются рекомендации, обобщившие опыт проведения занятий с различными классами или группами: «коррекционными» и «лицейскими», «раскованными» и «зажатыми», «заинтересованными» и «равнодушными». Ав-

торы остановились на такой форме описания занятий, как сценарный план, потому что это позволяет ведущему осуществлять собственное планирование хода занятий, вводить новые игры и упражнения, учитывая специфику ученической группы, особенности региона и т. п.

Кроме того, в школе «Премьер» применяются деятельностные технологии обучения, в частности, проектная деятельность, которые непосредственно влияют на образ мысли и поведение учащихся.

Основоположники этого подхода (Л.С. Выготский, П.Я. Гальперин, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн) рассматривали деятельность как целенаправленную активность человека по взаимодействию с окружающим миром в процессе решения задач, определяющих его существование и развитие. Поэтому целью обучения является не столько вооружение учащихся знаниями, сколько формирование у них умений действовать со знанием дела — компетентно. Соответственно, знания должны быть средством обучения действиям. Усвоение знаний происходит непосредственно в процессе деятельности, в ходе применения полученных знаний на практике и благодаря такому применению. Известно, что человек лучше всего усваивает те знания, которые использовал в своих практических действиях, применил к решению каких-то реальных задач.

Характерной особенностью деятельностного подхода является субъектная позиция ученика. Под субъектной позицией понимается система отношений человека к миру, другим людям, самому себе, позволяющая ему сознательно, ответственно и свободно строить свою жизнь, совершать поступки и жизненные выборы. В процессе учебы субъектная позиция ученика проявляется в его активности, инициативности, ответственности и заинтересованности не только в результате, но и в процессе своего учения. Такой ученик отличается высокой учебной мотивацией, способен ставить перед собой лично значимые цели и находить способы, которыми поставленная цель может быть достигнута. Применение деятельностных технологий обучения помогает ученику занять по отношению к учебе, к другим людям и к самому себе позицию субъекта — автора, инициатора собственной учебы и жизни.

Применение проектной деятельности при обучении для подростков природосообразно. Хорошо известно, что у них ярче, чем у учащихся начальной школы, проявляются различия между учебным и познавательным мотивом. Если в основе учебного мотива часто лежит стремление ребенка соответствовать требованиям взрослых (а у подростков это стремление заметно снижается), то познавательный мотив не столь подвержен этим воздействиям, так как «подпитывается» глубоким внутренним импульсом. Как правило, этот мотив определяет хобби подростка, наполняет его досуг. Проект же дает возможность реализовать истинный познавательный мотив



именно в учебной работе. Это обстоятельство делает проектную деятельность особенно привлекательной для подростков.

Работа над проектом позволяет сгладить и некоторые проблемные проявления «трудного возраста», такие, как:

- чувство взрослости, проявляющееся в потребности равноправия, уважения и самостоятельности, доверия. Если школа не предложит подростку способов удовлетворения этой потребности, она (потребность) может проявиться в нарушениях поведения, уверенности в несправедливости и необъективности взрослых;

- склонность к фантазированию, когда возможность осуществить собственный замысел становится мощным стимулом к действию. Если в ходе учебы не находится места для оригинального, творческого подхода — она теряет в глазах подростка свою привлекательность.

В то же время, проектирование дает возможность проявить творческое видение процесса и результата работы, создать проектный продукт, в котором воплотится авторский замысел и которым будут пользоваться ученики и учителя школы, может быть, через много лет после того, как автор проекта его уже закончит.

- стремление определить границы своих физических и интеллектуальных возможностей. Если подросток не находит для этого приемлемых форм он начинает эксперименты со своей внешностью, а иногда и с психоактивными веществами, нарушает установленные в школе правила поведения, а иногда и законы общества.

Поскольку исходная проблема проекта, как правило, имеет лично окрашенный характер, то его автор получает возможность лучше понять себя, яснее представить себе свои возможности, оценить приобретаемый учебный и житейский опыт — ясно увидеть процесс своего взросления.

Все это позволяет применять проектную деятельность не только как эффективную педагогическую технологию, но и как эффективный метод психолого-педагогического сопровождения учебы подростков, позволяющий формировать конструктивную поведенческую установку, в том числе и установку на здоровый образ жизни.

Известно, что один из самых быстрых способов передачи информации в процессе обучения — это лекция, которая, однако, предполагает только 5% усвоения информации. Чтение — 10% (удобно, но также малоэффективно). Применение аудио-визуальных средств повышает эффективность усвоения до 20%. Использование наглядных пособий — 30%, обсуждение в группах — 50%.

Наиболее эффективным является обучение практикой действия (70% усвоения) — ролевые игры, проигрывание ситуаций, практические занятия, самостоятельные исследования. Приобретенный таким образом опыт помогает лучше не только усвоить информацию, но и превратить ее в часть собственного жизненного опыта. Этот подход объединяет в себе преимущества тренинговых занятий и самостоятельной проектной деятельности.

Одним из проектов по формированию здорового образа жизни является видеоклип ученика школы «Премьер» Павла Евдокимова «Советы начинающему курильщику», который размещен на CD.

Эффективность применения проектной деятельности в профилактической работе по формированию навыков здорового образа жизни доказана с помощью анализа копинг-стратегий учащихся². По мнению Н.А. Сироты и В.М. Ялтонского, «развитие личностных ресурсов и навыков разрешения проблем помогает подросткам не включаться в употребление ПАВ» [8].

Чтобы проверить это, мы провели небольшое исследование. В качестве экспериментальной группы выступили учащиеся московской школы «Премьер» (городская экспериментальная площадка). В качестве контрольной группы были взяты учащиеся общеобразовательной школы ЗАО г. Москвы, в которой аналогичная деятельность не проводилась.

До начала занятий по программе и после ее окончания проводилась диагностика уровня сформированности копинг-стратегий и уровня общей и личностной тревожности. В ходе работы было обследовано 120 подростков из школы «Премьер» (возраст 14—16 лет) и столько же подростков из общеобразовательной школы (возраст 14—16 лет).

Были использованы следующие методики:

- адаптированный тест (С. Нормана, Д. Эндлера, Д. Джеймса, М. Паркера в адаптации Т.А. Крюковой), который включает перечень заданных реакций на стрессовые ситуации и нацелен на определение доминирующих копинг-стрессовых поведенческих стратегий. При обработке теста определяется форма преобладающей копинг-стратегии: ориентация на решение задач, ориентация на эмоции, ориентация на избегание;

- методика Е. Нейма (Хейма). Данная методика позволяет исследовать 26 ситуативно-специфических вариантов копинга, распределенных в соответствии с тремя основными сферами психической деятельности: когнитивной, эмоциональной и поведенческой. Методика адаптирована в лаборатории клинической психологии Психоневрологического института им. В.М. Бехтерева. Она выявляет особенности поведения в стрессовой ситуации:

² В работе по оценке эффективности принимали участие научные сотрудники Центра научных исследований и мониторинга Т.Ю. Морозова и Е.И. Разумец.



	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	до	после	до	после
Повышенная общая тревожность	37	32	36	34
Повышенная личностная тревожность	36	34	35	36

Табл. 1. Результаты измерения тревожности до и после эксперимента (%)

	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	до	после	до	после
Копинги, направленные на решение задач	47	53	50	52
Копинги, направленные на эмоции	20	20	14	14
Копинги, направленные на избегание	40	35	43	45

Табл. 2. Преобладающие виды копинг-стратегий до и после эксперимента (%)

	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	до	после	до	после
Высокая мотивация к достижению успеха	46	55	40	42
Высокая мотивация к избеганию неудач	30	27	34	35

Табл. 3. Выраженность мотивационной направленности до и после эксперимента (%)

адаптивной, неадаптивной и относительно адаптивной варианты копинг-поведения;

- тест Спилбергера, выявляющий уровень личностной и ситуативной тревожности;
- тест «Личностная шкала проявлений тревоги» Дж. Тейлора в адаптации Т.А. Немчиновой, предназначенный для измерения уровня тревожности.

Полученные результаты представлены в таблицах.

Из приведенных данных видны результаты проведения профилактической работы в форме тренинговых занятий и проектной деятельности:

- в экспериментальной группе наблюдается снижение общей и личностной тревожности, тогда как в контрольной группе снижение общей тревожности не столь выражено, а уровень личностной тревожности не изменился;
- повышение адаптивности в поведении у учащихся обеих групп, однако в экспериментальной группе повышение более выражено;

- копинги, направленные на решение задач, увеличились в школе и остались прежними в детском доме;
- копинги, направленные на эмоции, остались без изменения в обеих группах;
- копинги, направленные на избегание, уменьшились в экспериментальной и остались прежними в контрольной группах.

Эти данные позволяют предположить, что участие в профилактических программах по формированию навыков здорового образа жизни, в том числе с применением проектной деятельности, способно развивать у подростков адаптивные способы поведения в стрессовых ситуациях, что, в частности, снижает риск употребления психоактивных веществ.

Проектная работа может проводиться и в вузах на психологических, социологических и педагогических факультетах, в частности в рамках деятельности студенческого научного общества. В видеоприложении к журналу, кроме социальной рекламы, выпол-



XI Международный Форум по человекоцентрированному подходу (PCA — Person-Centered Approach)

4—10 мая 2010 года, Суздаль

Организаторы: Московский городской психолого-педагогический университет, факультет психологического консультирования.

Человекоцентрированный подход был основан и развит Карлом Р. Роджерсом (1902—1987) — одним из самых влиятельных психологов XX столетия. Карл Роджерс сделал этот подход известным и принимаемым во всем мире. Этот подход дал существенный импульс к развитию и огромное влияние на всю психологическую практику. Он повлиял — и продолжает влиять! — на культуру человечества в целом, делая ее более ориентированной на человека.

Форум — это возможность поделиться и обсудить ваш опыт и идеи в различных формах: сообщениях, докладах, семинарах, мастерских, малых группах встреч и «больших» группах «сообщества» и т. п. Глубина, творческий потенциал, вдохновение, эмпатия и эмпатическое слушание, конгруэнтность, безусловное позитивное принятие, обмен опытом и рост — интеллектуальный, эмоциональный и духовный — являются неотъемлемыми особенностями атмосферы Форума!

Ближайший Форум будет одиннадцатым с 1982 года, когда первый Форум был организован Альберто Сегрера в Мексике с участием Карла Роджерса. Предыдущий, юбилейный 10-й Форум PCA был проведен Томеу Барселло и его замечательной группой поддержки на Майорке (Испания) в мае 2007.

В 1986 году Карл Роджерс посетил Россию, проведя ряд презентаций и групп встреч. Трудно выразить словами вдохновение, которое произвел этот визит! К. Роджерс оказал огромное влияние на большое количество российских профессионалов и на развитие психологической практики в России.

Человекоцентрированный подход активно и успешно развивается и применяется в различных областях практики — разрешение конфликтов, политике, психотерапии и психологической помощи, бизнесе, семейных отношениях, сфере личностного роста и т. д. Продолжаются усилия осмыслить сущность и основные процессы и механизмы человекоцентрированного подхода. Отечественные и зарубежные специалисты, присутствующие на Форуме, будут счастливы поделиться с коллегами со всего мира, как идеи и традиции человекоцентрированного подхода применяются и развиваются сегодня!

Тел.: 8 (926) 530-25-41.

E-mail: venyak@gmail.com

Сайт: www.pca2010.org и www.pca2010.com

ненной учащимся школы «Премьер» Павлом Евдокимовым, также представлен клип студентки Института психологии, социологии и социальных отношений Московского городского педагогического университета Ольги Смыковой на тему песни Армена Григоряна «Гоблины и Хоббиты»³.

ЛИТЕРАТУРА

1. Андреева Г.М. Социальная психология: Учебник для высших учебных заведений. — 5-е изд., испр. и доп. — М.: Аспект Пресс, 2005.
2. Годфруа Ж. Что такое психология: В 2-х т. Изд. 2-е, стереотипное. — Т. 2. — М.: Мир, 1996.
3. Концепции охраны здоровья детей в Российской Федерации на период до 2010 года. Решение министерства здравоохранения и социального развития РФ от 16 февраля 2005 г. №1
4. Кун Д. Основы психологии: Все тайны поведения человека. — СПб, 2003
5. Отчет о реализации мероприятий подпрограммы «Здоровое поколение» Федеральной целевой программы «Дети России» на 2007—2010 годы. — М.: Министерство здравоохранения и социального развития Российской Федерации, 2007.
6. Родионов В.А. Я и все-все-все. Тренинговые занятия по формированию социальных навыков для учащихся 5—9-х классов. — Ярославль: Академия развития, 2002.
7. Родионов В.А. Психология здоровья школьников: технология работы: Учебно-методическое пособие. — М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2008.
8. Сирота Н.А, Ялтонский В.М. Программа формирования здорового жизненного стиля. — М.: НМЦ «ДАР», 2000.

³ Использование песни согласовано с автором.