

О.И. Миронова^{1, 2}, А.А. Голенков¹

¹ Национальный исследовательский университет
«Высшая школа экономики»,
101000 г. Москва, Российская Федерация

² Финансовый университет
при Правительстве Российской Федерации,
125167 г. Москва, Российская Федерация

Преодоление стрессовых ситуаций наркозависимыми подростками: практические рекомендации психологам и педагогам

Употребление наркотиков, как и многие нездоровые модели поведения, обычно начинается в подростковом возрасте, но зависит от множества факторов (как защитных, так и факторов риска). К факторам риска можно отнести некоторые личностные и поведенческие особенности подростка, поэтому важным направлением научных исследований является их изучение. Не менее важным представляется психолого-педагогический аспект проблемы, в частности, в рамках данной статьи разработаны практические рекомендации для педагогов и психологов в работе с наркозависимыми подростками, пребывающими в стрессовых ситуациях. В основу практических рекомендаций легли результаты эмпирического исследования поведенческих стратегий преодоления стресса наркозависимыми подростками. В исследовании приняли участие в общей сложности 48 подростков в возрасте от 14 до 17 лет (из них 16 подростков с наркотической зависимостью и 32 подростка, у которых при тестировании на зависимость не было обнаружено высоких баллов ни по одной шкале). Исследование поведенческих стратегий проводилось с помощью методики «Диагностика стратегий преодоления стрессовых ситуаций» (С. Хобфолл), позволяющей определить степень выраженности девяти моделей преодолевающего поведения

© Миронова О.И., Голенков А.А., 2024



Контент доступен по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 International License
The content is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License

и общий индекс конструктивности поведения в стрессовых ситуациях. По результатам исследования можно сделать вывод, что подростки с наркозависимостью в стрессовых ситуациях достоверно чаще по сравнению со сверстниками без признаков зависимости выбирают такие стратегии поведения, как импульсивные действия, избегание и асоциальные действия, среднегрупповой индекс конструктивности поведения у них низкий. **Ключевые слова:** подростковый возраст, наркотическая зависимость у подростков, преодоление стрессовых ситуаций, работа с наркозависимыми подростками, практические рекомендации психологам и педагогам

ССЫЛКА НА СТАТЬЮ: Миронова О.И., Голенков А.А. Преодоление стрессовых ситуаций наркозависимыми подростками: практические рекомендации психологам и педагогам // Педагогика и психология образования. 2024. № 2. С. 115–132. DOI: 10.31862/2500-297X-2024-2-115-132

DOI: 10.31862/2500-297X-2024-2-115-132

O.I. Mironova^{1, 2}, A.A. Golenkov¹

¹ HSE University,
Moscow, 101000, Russian Federation

² Financial University under the Government of the Russian Federation,
Moscow, 125167, Russian Federation

Overcoming stressful situations by drug-addicted adolescents: Practical recommendations for psychologists and teachers

Drug use, like many unhealthy behaviors, usually begins during adolescence but is influenced by many factors (both protective and risk factors). Risk factors include some personal and behavioral characteristics of a teenager, so their study is an important area of scientific research. The psychological and pedagogical aspect of the problem seems no less important; in particular, within the framework of this article, practical recommendations have been developed for teachers and psychologists in working with drug-addicted

teenagers in stressful situations. The practical recommendations are based on the results of an empirical study of behavioral strategies for coping with stress by drug-addicted adolescents. A total of 48 adolescents aged 14 to 17 years took part in the study (of which 16 adolescents with drug addiction and 32 adolescents who did not have high scores on any scale when tested for addiction). The study of behavioral strategies was carried out using the “Diagnostics of Strategies for Coping with Stressful Situations” technique (S. Hobfoll), which allows us to determine the degree of expression of nine models of coping behavior and the general index of constructive behavior in stressful situations. Based on the results of the study, we can conclude that adolescents with drug addiction in stressful situations are significantly more likely to choose behavioral strategies such as impulsive actions, avoidance and antisocial actions in stressful situations compared to their peers without signs of addiction; their average group index of constructive behavior is low.

Key words: adolescence, drug addiction in adolescents, overcoming stressful situations, working with drug-addicted adolescents, practical recommendations to psychologists and educators

CITATION: Mironova O.I., Golenkov A.A. Overcoming stressful situations by drug-addicted adolescents: Practical recommendations for psychologists and teachers. *Pedagogy and Psychology of Education*. 2024. No. 2. Pp. 115–132. (In Rus.). DOI: 10.31862/2500-297X-2024-2-115-132

Введение

Употребление наркотиков является без преувеличения глобальной проблемой. По данным ООН, в 2021 г. 5,6% населения мира в возрасте 15–64 лет употребляли наркотики хотя бы один раз, причем употребление большинства наркотиков среди молодых людей выше, чем среди пожилых. Рост количества подростков и молодых людей, злоупотребляющих наркотиками, показан во многих исследованиях. Около 14% общей нагрузки на здоровье молодых мужчин вызвано злоупотреблением алкоголем и наркотиками [21].

Подростковый возраст является подходящим для манифестации многих психических и поведенческих расстройств. Согласно данным того же доклада ООН, критический возраст начала употребления наркотиков приходится на подростковый период, а максимальная частота употребления наркотиков – на возраст 18–25 лет [Там же]. В подростковом возрасте часто проявляются склонность к экспериментированию,

любопытность, восприимчивость к давлению со стороны сверстников, бунт против авторитетов, заниженная самооценка, что делает подростков уязвимыми для употребления психоактивных веществ, в том числе наркотических. В этот возрастной период очень сильно меняются отношения практически со всем окружением, к которому привык молодой человек. К сожалению, далеко не у всех подростков формируются устойчивые и поддерживающие отношения с родителями, не все подростки находят свое место в группе сверстников, не всем удается справиться со множеством стрессовых факторов, неизбежных для данного возраста в силу биологических и психосоциальных причин [17; 23].

Отсутствие качественных защитных психологических и социальных механизмов и наличие факторов риска предрасполагают подростков к употреблению наркотиков. К факторам риска можно отнести, например, наличие проблем с психическим здоровьем и поведенческие отклонения, давление со стороны сверстников, бедность, недостаточный надзор и плохие отношения с родителями, изоляция, сложности в школе, доступность психоактивных веществ. К защитным факторам можно отнести адекватную самооценку, адаптивную систему верований и убеждений, волевые качества, поддержку родителей и сверстников, академическую успеваемость, конструктивные стратегии поведения и др. Все эти факторы могут иметь решающее значение для того, чтобы помочь молодым людям раскрыть свой потенциал и сохранить здоровье (в том числе и психическое) при переходе к взрослой жизни. Поэтому очень важно их изучение в целях дальнейшей профилактики и коррекции зависимостей подростков. В данном исследовании мы остановимся на роли поведенческих особенностей подростков с наркотической зависимостью.

В научной литературе можно найти достаточное количество исследований, посвященных личностным особенностям зависимых подростков, но работ, посвященных их поведенческим стратегиям, недостаточно. Довольно часто в научных работах ссылаются на то, что в основе формирования зависимости находится инфантильность, или психический инфантилизм [5].

Подростки не всегда готовы самостоятельно справиться с возникающими стрессовыми ситуациями, проблемами и сложными задачами, поэтому они чаще выбирают уход от реальности, избегание непонятной для них действительности, что может привести к развитию зависимостей [14].

В различных источниках можно встретить данные о том, что подростки активно стремятся к получению новых впечатлений, однако часто испытывают трудности в осуществлении этой потребности из-за

непонимания окружающими. Это может привести к отклоняющемуся поведению, направленному на преодоление фрустрации. Аддиктивное поведение у подростков часто является проявлением невротических реакций, а формирование зависимостей связано с недостаточным развитием навыков реализации собственных потребностей.

В своем обзоре 425 работ по данной проблеме сотрудники Малайзийского департамента общественного здравоохранения отмечают, что во всех исследованиях были получены статистически значимые результаты в отношении возможных факторов риска употребления наркотиков среди подростков. Отрицательными характерными чертами можно считать высокую импульсивность, бунтарство, трудности в регулировании эмоций, алекситимию. Наркозависимые подростки страдают от неспособности самостоятельно регулировать свои эмоции, поэтому они склонны экстернализовать свое поведение как способ избежать или подавлять негативные чувства, которые они испытывают [22].

Н.С. Курек также отмечал в своей работе, что зависимые (аддиктивные) личности не переносят перепадов настроения и психический дискомфорт. Они находят более легкие способы регуляции своего психического состояния и получения приятных эмоций. Деадаптация собственного «Я», выражающаяся в нарушении внутреннего диалога, приводит к потере контроля над поведением, оно становится хаотичным и нецелесообразным [6].

В своем исследовании Т.А. Уилкс (Т.А. Wills) и А.Е. Херки (А.Е. Hirky) рассматривают употребление психоактивных веществ как копинг-реакцию на жизненный стресс, которая может снижать негативные последствия, усиливать положительные эмоции. Стрессом можно считать все проблемы, с которыми люди сталкиваются на протяжении всей жизни, а копинги – это поведенческие или когнитивные реакции, которые люди используют для управления стрессом. Однако эффективность данной копинг-стратегии, мягко говоря, ограничена. Модель зависимости предполагает различие между навыками преодоления стресса, которые представляют собой реакции, предназначенные для борьбы с общим жизненным стрессом, и навыками преодоления искушения, которые представляют собой реакции преодоления, специфичные для ситуаций, в которых возникает соблазн употребления психоактивных веществ [24].

В большинстве исследований, посвященных изучению связи между преодолением стресса и употреблением психоактивных веществ, использовалась типология преодоления стресса, разработанная Р. Лазарусом и его коллегами, которая различает стратегии преодоления стресса,

проблемно-ориентированного копинга, направленные на изменение или устранение источника стресса, в то время как стратегии эмоционально-ориентированного копинга направлены на управление аффективными состояниями, возникающими в связи с проблемой. Важно учитывать, что эффективность обеих стратегий может зависеть от конкретной ситуации. Общий вывод в литературе, посвященной употреблению психоактивных веществ, заключается в том, что люди, которые регулярно используют проблемно-ориентированные стратегии преодоления стресса, с меньшей вероятностью начинают и с большей вероятностью преодолевают употребление психоактивных веществ [23].

Также анализ зарубежных научных работ показал, что есть интересные исследования о взаимосвязи стратегий преодоления трудностей и употребления психоактивных веществ. Однако большая часть литературы в этой области уделяет основное внимание использованию стратегий преодоления последствий после лечения от зависимости. А.Е. Мозер (A.E. Moser) и Х.М. Эннис (H.M. Annis) показали, что воздержание во время стрессовой ситуации коррелирует с количеством используемых стратегий преодоления трудностей [20]. В исследовании среди героинозависимых установлено, что участники, которые воздерживались от его употребления, чаще применяли большее количество разнообразных копинг-стратегий по сравнению с участниками, у которых были срывы или рецидивы [18].

А вот в исследовании, проведенном американскими психиатрами А.К. Мезич (A.C. Mezzich), З.Е. Тэртет (R.E. Tarter) на девушках-подростках, установлено, что у девушек с диагнозом «расстройство, связанное с употреблением психоактивных веществ» не было значительных различий в способности преодолевать трудности по сравнению с девушками, страдающими от депрессии и расстройства поведения, однако они отличались от участников «нормальной» контрольной группы. Эти результаты указывают на то, что отсутствие навыков преодоления трудностей не обязательно связано исключительно с злоупотреблением наркотиками, но оно сопутствует коморбидной психопатологии среди девушек, страдающих расстройствами, вызванными злоупотреблением психоактивными веществами [19].

В исследованиях российских авторов также анализировались стратегии поведения подростков с проблемами в поведении, в том числе с зависимостями.

Например, в исследовании копинг-стратегий подростков с делинквентным поведением Е.В. Волченковой с соавторами, проводимом по методике диагностики копинг-стратегий Э. Хейма, были обнаружены некоторые особенности. Например, подростки с делинквентным поведением

при осознании проблемы обычно принимают ее как неизбежную, при этом эмоционально сохраняют оптимизм даже в самой сложной ситуации, но в поведении при разрешении проблем они выбирают пассивные стратегии, отказываются от решения проблемы и избегают ее [1].

В исследовании, проведенном И.Г. Соловьевой и ее коллегами, отмечается, что у молодежи склонность к провокационному поведению и эмоциональным реакциям, связанным с употреблением синтетических наркотиков, обусловлена эмоциональным напряжением и повышенным уровнем тревожности. Авторы предполагают, что чем ярче проявляются агрессивные тенденции у наркозависимых в их поведении, тем сильнее работает защитный механизм вытеснения конфликтной информации. В то же время стенические черты (импульсивность, ригидность, оптимистичность) выполняют роль психологической защиты [8].

Исследование личностных особенностей младших подростков со склонностью к зависимому поведению, проведенное Э.В. Леус с соавторами, показало также, что для них помимо прочего характерны такие проявления, как повышенная импульсивность на слабые провоцирующие стимулы, постоянное беспокойство, слабый самоконтроль, жестокость, возможность бурных эмоциональных реакций по незначительному поводу, раздражительность, негативное отношение к критике [7].

Исследование, проведенное Е.Г. Шубниковой, выявило, что стратегии совладающего поведения являются маркерами склонности подростков к зависимому поведению (в данном случае, интернет-зависимость). Важным признаком зависимого поведения является высокий уровень копинга, ориентированного на избегание. У интернет-зависимых подростков наблюдается недостаточное развитие личностно-средовых копинг-ресурсов и навыков активного разрешения проблем [16].

Таким образом, исследование стратегий поведения подростков с аддиктивным поведением является одним из перспективных направлений психологии девиантного поведения и может в дальнейшем позволить разрабатывать профилактические и коррекционные программы с учетом полученных данных, для лиц, склонных к зависимому поведению. В данном исследовании мы остановимся на результатах изучения стратегий поведения наркозависимых подростков.

Программа исследования

Цель исследования – анализ особенностей поведенческих стратегий в стрессовых ситуациях наркозависимых подростков. В качестве гипотезы исследования мы выдвинули предположение о том, что у подростков с наркотической зависимостью будут в меньшей степени представлены

конструктивные стратегии поведения по сравнению с подростками без признаков зависимости.

Данное исследование проводилось в два этапа. На первом этапе решались организационные вопросы: был проведен выбор баз исследования; подбор испытуемых в экспериментальную и контрольную группы, сбор информированных согласий на участие в диагностическом исследовании от родителей подростков. На втором этапе проводилась основная диагностическая работа, обработка результатов исследования и анализ полученных данных, а также оформление данной публикации.

В исследовании приняли участие в общей сложности 48 подростков в возрасте от 14 до 17 лет. 16 подростков (5 девушек, 11 юношей), проходивших программу социальной реабилитации в ГБУ СРЦ «Возрождение» г. Москвы, составили экспериментальную группу. Остальные 32 подростка, из числа состоящих на социальном обслуживании в ГБУ СРЦ «Возрождение», были подобраны по возрастным и гендерным признакам эквивалентно экспериментальной группе (10 девушек, 22 юноши в возрасте соответственно от 14 до 17 лет). Отбор в контрольную группу проводился также по предварительной диагностике по тесту на зависимость (автор Г.В. Лозовая). Из 196 подростков, протестированных по методике диагностики склонности к 13 видам зависимостей, в контрольную группу отбирались только те, у которых отмечены низкие и средние показатели по всем шкалам.

Исследование поведенческих стратегий проводилось с помощью методики «Диагностика стратегий преодоления стрессовых ситуаций» (автор С. Хобфолл (S. Hobfoll), адаптация Н.Е. Водопьяновой, Е.С. Старченковой). Данный опросник состоит из 54 утверждений, которые респонденту предлагается оценить по пятибалльной системе. В соответствии с ключом подсчитывается сумма баллов по каждой субшкале, которая отражает степень предпочтения той или иной модели поведения в сложной (стрессогенной) ситуации. В интерпретации опросника выделяют девять моделей преодолевающего поведения: асертивные действия; вступление в социальный контакт; поиск социальной поддержки; осторожные действия; импульсивные действия; избегание; манипулятивные (непрямые) действия; асоциальные действия; агрессивные действия. Кроме того, по определенной формуле соотношения баллов по субшкалам определяется общий индекс конструктивности (ИК) [1].

Процедура проведения диагностического исследования предполагала работу с мини-группами по 5–6 человек. Участникам предлагались бланки методики с инструкциями и их просили ответить на вопросы.

При обработке результатов мы сопоставляли данные экспериментальной и контрольной групп, полученные по методике. Для определения статистической достоверности выявленных различий применялся U-критерий Манна–Уитни.

Результаты

Мы провели сравнительный анализ количественных характеристик стратегий поведения в стрессовых ситуациях у подростков с аддиктивным поведением и у подростков, не проявляющих признаков зависимости. Результаты сравнительного анализа показали, что у подростков, имеющих наркотическую зависимость, чаще проявляются определенные копинг-стратегии. Количественный анализ применяемых способов преодоления стрессовых ситуаций по методике С. Хобфолла наглядно показан в табл. 1.

Анализ результатов тестирования подростков показал, что у подростков с наркотической зависимостью выражены такие стратегии поведения, как импульсивные действия (выражающиеся в принятии быстрых, необдуманных решений) и асоциальные действия (враждебность, недоверие, разрушение социальных связей, т.е. поведение, ориентированное на собственную выгоду без расчета мнения окружающих). Все остальные стратегии поведения у участников экспериментальной группы выражены в средней или низкой степени.

Следует также отметить различия в выраженности стратегий преодоления стресса у подростков контрольной и экспериментальной групп. Установлено, что подростки без признаков зависимого поведения по сравнению со своими сверстниками с наркотической зависимостью в стрессовых ситуациях чаще прибегают к таким формам поведения, как ассертивные действия и участие в социальном взаимодействии. Однако подростки с наркозависимостью в подобных обстоятельствах склонны к импульсивным поступкам, избеганию и асоциальному поведению. Достоверность полученных результатов подтверждена статистической обработкой данных (см. табл. 1).

Индекс конструктивности у подростков контрольной и экспериментальной групп также значительно различается. У подростков без признаков зависимости средний индекс конструктивности по группе высокий; у подростков с наркотической зависимостью – низкий. Согласно концепции С. Хобфолла, «конструктивная стратегия преодоления стресса – это здоровый подход, который активен и способствует социальной адаптации. Активное участие в преодолении стрессовых ситуаций в сочетании с позитивным использованием социальных ресурсов

увеличивает устойчивость человека к стрессу» [2, с. 259]. Однако у подростков с наркотической зависимостью не развиты ни активность, ни просоциальность в поведенческих стратегиях преодоления стресса. Результаты нашего исследования показывают, что стратегии поведения зависимых подростков являются неконструктивными, что можно использовать в организации профилактической работы по борьбе с зависимостями у подростков.

Таблица 1

**Оценка значимости применяемых способов
преодоления стрессовых ситуаций
у подростков с наркотической зависимостью
и без признаков зависимостей**

Шкала (стратегия преодоления – модель поведения)	Средний балл по группе		U-критерий Манна-Уитни
	Экспериментальная группа	Контрольная группа	
Активная – ассертивные действия	11,2	17,8	$U = 67;$ $p \leq 0,05$
Просоциальная – вступление в социальный контакт	13,8	23,5	$U = 49;$ $p \leq 0,01$
Просоциальная – поиск социальной поддержки	18,1	24,3	$U = 71,$ не значимо
Пассивная – осторожные действия	20,7	23,8	$U = 76,$ не значимо
Прямая – импульсивные действия	24,3	16,4	$U = 64;$ $p \leq 0,05$
Пассивная – избегание	19,2	12,6	$U = 65;$ $p \leq 0,05$
Непрямая – манипулятивные действия	13,2	12,4	$U = 87,$ не значимо
Асоциальная – асоциальные действия	22,3	10,4	$U = 47;$ $p \leq 0,01$
Асоциальная – агрессивные действия	16,6	15,2	$U = 89,$ не значимо
Индекс конструктивности	0,74	1,71	$U = 46;$ $p \leq 0,01$

Выводы

Подводя итоги исследования, можно отметить, что есть определенные связи между проявлениями у подростков зависимости и стратегиями их поведения. В некоторых теориях утверждается, что навыки преодоления стресса и поведенческие стратегии вносят большой вклад в вероятность развития зависимости от психоактивных веществ (Т.А. Wills, А.Е. Hirky). Эмпирическое исследование, результаты которого представлены в данной статье, позволяют сделать следующие выводы.

1. У подростков без признаков зависимости (отобранных с помощью методики диагностики склонности к 13 видам зависимостей Г.В. Лозовой) индекс конструктивности в стрессовых ситуациях высокий. Они достоверно чаще по сравнению с подростками с наркотической зависимостью выбирают такие стратегии поведения, как асертивные действия и вступление в социальный контакт.

2. Подростки с наркотической зависимостью характеризуются низким уровнем конструктивности. В ситуациях стресса они чаще проявляют импульсивное и асоциальное поведение. В отличие от сверстников без зависимости, подростки с наркотической зависимостью чаще выбирают такие стратегии поведения, как избегание, импульсивные и асоциальные действия.

Полученные результаты исследования требуют дополнений, поскольку проведены на относительно небольшой выборке. Но данные результаты могут быть использованы в системе оптимизации психолого-педагогической профилактики зависимого поведения подростков посредством обучения их конструктивным стратегиям совладения со стрессом.

Психолого-педагогическая профилактика призвана задержать манифестацию и развитие химической зависимости у подростков. В нее включают не столько раннюю диагностику и выявление, сколько континуум мероприятий, направленных на предотвращения рецидивов. Важная часть профилактики химической зависимости включает не только предоставление информации об опасностях употребления наркотиков и алкоголя, о механизмах формирования зависимости, но и проведение психологической и педагогической работы, направленной на успешное преодоление критических ситуаций, сопротивление негативному воздействию окружающей среды, развитие «личностного иммунитета» [13]. По мнению Л.Г. Лаптева и соавторов, психолого-педагогическая вторичная профилактика направлена на обучение подростков получать удовольствие безопасными методами, удовлетворять потребности в общении, любви, преодолевать конфликты и стрессовые ситуации, управлять своими эмоциями, что определяется как «искусство жизни» [12].

Для педагогов и психологов в работе с наркозависимыми подростками, пребывающими в стрессовых ситуациях, могут быть предложены следующие практические рекомендации.

1. В психолого-педагогической работе с подростками, склонными к аддиктивному поведению, важным условием эффективности является разработка и реализация индивидуальной программы психологической помощи в эмоциональном отреагировании возникающих стрессовых ситуаций, а также помощь в формировании навыков применения конструктивных стратегий преодоления стрессовых ситуаций.

2. Опираясь на данные, полученные в ходе эксперимента повышения самоэффективности студентов в условиях экзаменационного стресса, проведенного О.И. Мироновой и К.А. Машкиным [9–11], в психолого-педагогической работе с подростками, находящимися в ситуации стресса, целесообразно рекомендовать применение методов суггестивного воздействия, с целью снижения у несовершеннолетних уровня стресса и уровня нервно-психического напряжения, а также повышения уровня самооценки.

3. Представляется важным привлечение подростков, находящихся в ситуации стресса, к участию в тренингах, способствующих овладению оптимальными стратегиями совладания со стрессом, обучению методам аутогенной тренировки и самоинструированию как методам, неоднократно доказавшими свою эффективность.

4. Учитывая, что напряженные отношения со сверстниками, родителями или другими членами семьи могут усиливать стресс и уязвимость подростков, способствуя дезадаптивному поведению и углубляя психологические проблемы, важной составляющей психолого-педагогической работы может являться фасилитация социальных отношений подростков. Эмоциональная и практическая поддержка со стороны близких людей может играть роль в смягчении стресса и повышении самооценки у подростков, что может помочь им справиться с дезадаптивным поведением. В свою очередь, негативные межличностные контакты могут усиливать стресс и уязвимость подростков, способствуя рискованному поведению и углубляя аддиктивные проблемы.

5. Учитывая выводы, полученные в настоящем исследовании, свидетельствующие о том, что у подростков без признаков зависимости индекс конструктивности в стрессовых ситуациях высокий и они достоверно чаще по сравнению с подростками с наркотической зависимостью выбирают такие стратегии поведения, как ассертивные действия и вступление в социальный контакт, практической значимостью в психолого-педагогической работе с аддиктивными подростками, находящимися в ситуации стресса, могут обладать разработанные и примененные

программы овладения ассертивными действиями и формирования навыков самостоятельной организации социальных контактов.

6. Данные, полученные при исследовании феномена самостигматизации у несовершеннолетних с химической аддикцией [4], указывают на то, что для подростков этой категории «могут быть характерны проявления робости, пугливости и неуверенности в себе, а чувство собственной неполноценности подростки с систематическим употреблением ПАВ стараются замаскировать в самоутверждении через те виды деятельности, где они могут в большей мере раскрыть свои способности» [Там же, с. 256]. При том что у несовершеннолетних с химической аддикцией ярко проявлены слабость волевых усилий, пессимистическое отношение к будущему, неуверенность в себе и заторможенность, важной психолого-педагогической задачей можно считать вовлечение этих подростков в социально одобряемую деятельность, способствующую развитию у них уверенности в себе и решительности.

7. Опираясь на данные, полученные в ходе исследования А.А. Овчинниковым и соавторами [15], проведенного с применением методики диагностики адаптации и сплоченности семьи, которая представляет собой один из наиболее известных стандартизированных опросников, предназначенных для оценок семейной структуры, где авторы указывают, что среди подростков, склонных к аддиктивному поведению, наиболее низкие результаты получены по шкале «семейная сплоченность», важным представляется рекомендовать проведение психолого-педагогической работы с семьями подростков. В этом отношении большое значение имеет формирование сплоченности в семье и организация семейных связей, являющихся важными ресурсами для формирования психологической устойчивости несовершеннолетних.

8. Исследование И.В. Габер с соавторами показало, что использование модели профилактики по методу «профилактической психодрамы» в отношении школьников 13–18 лет, включающей в себе приемы социального партнерства, экзистенциально-гуманистического тренинга навыков урегулирования конфликтов, драматизации и групповой дискуссии, приводит к значительным результатам. Данный междисциплинарный подход позволил повысить у подростков способности к саморегуляции своего самочувствия и поведения, сформировать ценностно-смысловую основу, помогающую принимать выбор стратегии поведения в стрессовых ситуациях и оптимизировать внутрисемейные отношения [3].

9. Важной психолого-педагогической задачей в работе с аддиктивными подростками является оказание своевременной психологической помощи и поддержки. При очевидно недостаточной самооценке несовершеннолетнего, эффективным способом поддержки является

поощрение позитивных высказывания и аффирмации. Фокусировка внимания подростка на собственных достижениях и занятия деятельностью, которая приносит удовлетворение. При переживании негативных эмоций важно поощрение здоровых механизмов их преодоления, таких как физические упражнения и творческое самовыражение. Фактором психологической поддержки также является формирование благоприятной среды, в которой подростки будут чувствовать себя в безопасности, выражая свои эмоции и обращаясь за помощью, когда это необходимо. При сниженном фоне настроения важной психолого-педагогической задачей является оказание помощи подростку в постановке целей и ассоциировании этих целей с личными ценностями и интересами. В случае стресса, возникшего при социальном давлении, заставляющем подростков соответствовать социальным нормам или участвовать в рискованном поведении, для соответствия референтной группе важным фактором психолого-педагогической поддержки является помощь в осуществлении подростком собственного выбора и формировании умения четко формулировать и заявлять отказ в ситуациях, вызывающих дискомфорт.

При тревоге и депрессии, связанными с учебным стрессом, социальным давлением или личными проблемами, необходимо доведение данной информации до законных представителей и рекомендации к обращению за профессиональной медицинской помощью, если она необходима. Важно помнить, что поддержка, понимание и эмоциональная близость со стороны значимых взрослых, психологов, педагогов и общества являются ключевыми факторами помощи подросткам в сложных жизненных ситуациях. Своевременное обращение к специалистам, обсуждение проблем, нахождение адекватных способов релаксации и саморегуляции могут служить эффективными методами поддержки.

Помощь в развитии навыков управления стрессом, поощрение позитивных стратегий борьбы с негативными эмоциями и поддержка в формировании позитивного мышления помогут зависимым подросткам успешнее справляться с вызовами современного мира, активно формировать новый образ жизни, исключая употребление психоактивных веществ и, в дополнение ко всему, укреплять свои внутренние ресурсы, позволяя стать гармонично развитой личностью.

Библиографический список / References

1. Анализ копинг-стратегий подростков делинквентного поведения как условие оптимизации психолого-педагогического сопровождения учащихся / Волченкова Е.В., Кузнецова Е.В., Санникова Ю.П. и др. // Science

- for Education Today. 2020. Т. 10. № 5. С. 84–103. DOI: 10.15293/2658-6762.2005.05 [Volchenkova E.V., Kuznetsova E.V., Sannikova Yu.P. et al. Analysis of coping strategies of adolescents of delinquent behavior as a condition for optimizing psychological and pedagogical support of students. *Science for Education Today*. 2020. Vol. 10. No. 5. Pp. 84–103. (In Rus.). DOI: 10.15293/2658-6762.2005.05]
2. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. СПб., 2009. [Vodopyanova N.E. *Psikhodiagnostika stressa* [Psychodiagnosics of stress]. St. Petersburg, 2009.]
 3. Габер И.В., Москвитин П.Н., Турбинский В.В. Междисциплинарный подход в профилактике аддиктивного поведения школьников // Вопросы психического здоровья детей и подростков. 2017. Т. 17. № S2. С. 50–51. [Gaber I.V., Moskvitin P.N., Turbinsky V.V. Interdisciplinary approach in the prevention of addictive behavior of schoolchildren. *Issues of Mental Health of Children and Adolescents*. 2017. Vol. 17. No. S2. Pp. 50–51. (In Rus.)]
 4. Голенков А.А., Сирош Д.С. Феномен самостигматизации у несовершеннолетних с химической аддикцией // International Journal of Medicine and Psychology. 2022. Т. 5. № 1. С. 131–139. [Golenkov A.A. Sirosh D.S. The phenomenon of self-stigmatisation in minors with chemical addiction. *International Journal of Medicine and Psychology*. 2022. Vol. 5. No. 1. Pp. 131–139. (In Rus.)]
 5. Иванцов О.В., Клепцова Е.Ю. Психологические характеристики зависимой личности // Человеческий капитал. 2020. № 7 (139). С. 103–112. DOI: 10.25629/НС.2020.07.09 [Ivantsov O.V., Kleptsova E.Yu. Psychological characteristics of a dependent personality. *Chelovecheskii kapital*. 2020. No. 7 (139). Pp. 103–112. (In Rus.). DOI: 10.25629/НС.2020.07.09]
 6. Курек Н.С. Нарушения психической активности и злоупотребление психоактивными веществами в подростковом возрасте. СПб., 2001. [Kurek N.S. *Narusheniya psikhicheskoy aktivnosti i zloupotrebleniye psikhoaktivnymi veshchestvami v podrostkovom vozraste* [Mental activity disorders and substance abuse in adolescence]. St. Petersburg, 2001.]
 7. Леус Э.В., Соловьев А.Г., Новикова И.А. Возрастные психологические аспекты аддиктивного поведения подростков // Наркология. 2016. Т. 15. № 3 (171). С. 12–17. [Leus E.V., Solovev A.G., Novikova I.A. Age-related psychological aspects of addictive behavior of adolescents. *Narkologiya*. 2016. Vol. 15. No. 3 (171). Pp. 12–17. (In Rus.)]
 8. Личностные и психоэмоциональные особенности лиц юношеского возраста, употребляющих синтетические наркотики / Соловьева И.Г., Патрикеева О.Н., Рецкер Р.А., Ларин А.В. // Развитие человека в современном мире. 2021. № 3. С. 58–65. [Soloveva I.G., Patrikeeva O.N., Retser R.A., Larin A.V. Personal and psycho-emotional features of young people using synthetic drugs. *Human Development in the Modern World*. 2021. No. 3. Pp. 58–65. (In Rus.)]
 9. Миронова О.И., Машкин К.А. Повышение самооффективности студентов в условиях экзаменационного стресса // Педагогика и психология образования. 2022. № 1. С. 240–253. DOI: 10.31862/2500-297X-2022-1-240-253 [Mironova O.I., Mashkin K.A. Improving students' self-efficacy under exam stress. *Pedagogy and Psychology of Education*. 2022. No. 1. Pp. 240–253. (In Rus.). DOI: 10.31862/2500-297X-2022-1-240-253]

10. Миронова О.И., Машкин К.А. Самоэффективность студентов в условиях экзаменационного стресса // Педагогика и психология образования. 2021. № 3. С. 133–145. DOI: 10.31862/2500-297X-2021-3-133-145 [Mironova O.I., Mashkin K.A. Self-efficacy of students under examination stress. *Pedagogy and Psychology of Education*. 2021. No. 3. Pp. 133–145. (In Rus.) DOI: 10.31862/2500-297X-2021-3-133-145]
11. Миронова О.И. Подходы к изучению экзаменационного стресса у студентов // Педагогика и психология образования. 2021. № 1. С. 159–170. DOI: 10.31862/2500-297X-2021-1-159-170 [Mironova O.I. Approaches to the study of exam stress in students. *Pedagogy and Psychology of Education*. 2021. No. 1. Pp. 159–170. (In Rus.) DOI: 10.31862/2500-297X-2021-1-159-170]
12. Нинилина Г.А. Профилактика аддиктивного поведения подростков в рамках проекта трудовой направленности // Традиции и инновации в педагогическом образовании: сборник научных трудов / научн. ред. Ю.Н. Галагузова. Екатеринбург, 2017. Вып. 3. С. 174–177. [Ninilina G.A. Prevention of addictive behavior of adolescents within the framework of the labor orientation project. *Traditsii i innovatsii v pedagogicheskom obrazovanii*. Yu.N. Galaguzova (ed.). Ekaterinburg, 2017. Vol. 3. Pp. 174–177. (In Rus.)]
13. Располова Н.И., Джамантаева М.Ш., Мархабаева Р.А. Роль социальных и личностных факторов в генезе аддиктивных расстройств // Вестник Казахского Национального медицинского университета имени С.Д. Асфендиярова. 2019. [Raspolova N.I., Dzhamantayeva M.Sh., Marhabayeva R.A. The role of social and personal factors in the genesis of addictive disorders. *Bulletin of the Kazakh National Medical University named after S.D. Asfendiyarov*. 2019. No. 1. Pp. 228–236. (In Rus.)]
14. Романова Д.В. Исследование аддиктивного поведения подростков // Молодежь Сибири – науке России: научно-практическая конференция / сост. Л.М. Ашихмина. Красноярск, 2019. С. 179–181. [Romanova D.V. The study of addictive behavior of adolescents. *Molodezh Sibiri – nauke Rossii*. L.M. Ashikhmina (ed.). Krasnoyarsk, 2019. Pp. 179–181. (In Rus.)]
15. Связь семейной структуры и особенностей реагирования на стресс у подростков-аддиктов / Овчинников А.А., Султанова А.Н., Сычева Т.Ю., Мамедов Т.Н. // Журнал неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова. 2018. Т. 118. № 1-2. С. 22–25. [Ovchinnikov A.A., Sultanova A.N, Sycheva T.Yu, Mamedov T.N. The relationship between the family structure and characteristics of the stress reaction in adolescent addicts. *S.S. Korsakov Journal of Neurology and Psychiatry*. 2018. Vol. 118. No. 1-2. Pp. 22–25. (In Rus.)]
16. Шубникова Е.Г. Непродуктивные стратегии совладающего поведения как маркеры склонности подростков к зависимому поведению // Социальная педагогика. 2019. № 3. С. 73–78. [Shubnikova E.G. Unproductive strategies of coping behavior as markers of adolescents' propensity to dependent behavior. *Social Pedagogy*. 2019. No. 3. Pp. 73–78. (In Rus.)]
17. Gossop M., Stewart D., Browne N., Marsden J. Factors associated with abstinence, lapse or relapse to heroin use after residential treatment: Protective effect of coping responses. *Addiction*. 2002. No. 97. Pp. 1259–1267.

18. Henneberger A.K., Mushonga D.R., Preston A.M. Peer influence and adolescent substance use: A systematic review of dynamic social network research. *Adolesc Res Rev.* 2020. No. 6 (1). Pp. 57–73. DOI: 10.1007/s40894-019-00130-0
19. Mezzich A.C., Tarter R.E., Kirisci L. et al. Coping capacity in female adolescent substance abusers. *Addictive Behaviors.* 1995. No. 20 (2). Pp. 181–187. DOI: 10.1016/0306-4603(94)00056-5
20. Moser A.E., Annis H.M. The role of coping in relapse crisis outcome: A prospective study of treated alcoholics. *Addiction.* 1996. No. 91. Pp. 1101–1114.
21. Nations United. World Drug Report 2021. URL: <https://wdr.unodc.org/wdr2021/index.html> (accessed: 24.06.2021).
22. Nawi A.M., Ismail R., Ibrahim F. Risk and protective factors of drug abuse among adolescents: A systematic review. *BMC Public Health.* 2021. No. 21. Pp. 2073–2089. DOI: 10.1186/s12889-021-11906-2
23. Rawas El.R., Venniuro M. Editorial: The double facets of social behavior in drug addiction. *Frontiers in Behavioral Neuroscience.* 2022. No. 16. DOI: 10.3389/fnbeh.2022.907327
24. Wills T.A., Hirky A.E. Coping and substance abuse: A theoretical model and review of the evidence. *Handbook of coping: Theory, re-search, applications.* N.S. Zeidner (ed.). New York, 1996. Pp. 297–302.

Статья поступила в редакцию 20.01.2024, принята к публикации 06.03.2024

The article was received on 20.01.2024, accepted for publication 06.03.2024

Сведения об авторах / About the authors

Миронова Оксана Ивановна – доктор психологических наук; профессор департамента психологии факультета социальных наук, Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики», г. Москва; профессор кафедры психологии и развития человеческого капитала факультета социальных наук и массовых коммуникаций, Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации, г. Москва

Oksana I. Mironova – Dr. Psychology Hab.; Professor at the Department of Psychology of the Faculty of Social Sciences, HSE University, Moscow; Professor at the Department of Psychology and Human Capital Development of the Faculty of Social Sciences and Mass Communications, Financial University under the Government of the Russian Federation, Moscow

E-mail: mironova_oksana@mail.ru

Голенков Алексей Анатольевич – аспирант департамента психологии факультета социальных наук, Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики», г. Москва

Alexey A. Golenkov – graduate student at the Department of Psychology of the Faculty of Social Sciences, HSE University, Moscow

E-mail: 79153359254@yandex.ru

Заявленный вклад авторов

О.И. Миронова – общее руководство, разработка концепции публикации, участие в подготовке текста статьи

А.А. Голенков – разработка идеи представленной работы, планирование исследования, участие в подготовке текста статьи

Contribution of the authors

O.I. Mironova – development of the concept of publication; participation in the preparation of the text of the article

A.A. Golentkov – development of the idea of the presented work, research planning, participation in the preparation of the text of the article

Все авторы прочитали и одобрили окончательный вариант рукописи

All authors have read and approved the final manuscript