

УДК 316.624.2

**Для цитирования:** Кучукова З.Ж. Терапевтический потенциал референтной группы и коррекция аддиктивного поведения подростка // Научно-методический журнал «Поиск научных решений». 2025. № 1. С. 126–134.

DOI: 10.61077/2949-4818-2025-1-126-134

**Терапевтический потенциал референтной группы и  
коррекция аддиктивного поведения подростка**

**Кучукова Зухура Жамаловна**

*(выпускница МКОУ «СОШ №16 им. Фриева Р.М.»  
г.о. Нальчик)*

Государственное бюджетное учреждение  
дополнительного профессионального образования «Центр непрерывного  
повышения профессионального мастерства педагогических работников»  
Министерства просвещения и науки Кабардино-Балкарской Республики

**Аннотация.** Статья посвящена изучению проблемы девиантного поведения подростков и методов коррекции отклоняющего поведения. Проанализированы особенности развития личности подростка. Выделены противоречия, связанные с формированием ведущей деятельности, психических новообразований самооценки и «Я концепции», обуславливающие риски появления аддиктивного поведения. Отмечена значимость референтной группы и ее терапевтический потенциал в коррекции отклоняющего поведения. Обоснована гипотеза о том, что совместная деятельность в референтной группе, где удовлетворяются потребности подростка, может быть эффективным способом профилактики аддиктивного поведения и ее коррекции. Совместно с данной группой подобран конкретный метод коррекции, состоящий из совокупности сеансов медитаций. Доказано, что целенаправленная деятельность в составе референтной группы с интерактивным учётом особенностей психических новообразований возраста, противоречий, становления самооценки, ведущей деятельности является эффективным инструментом коррекции аддиктивного поведения.

**Ключевые слова:** подросток, противоречия возраста, самооценка, Концепция «Я», рефератная группа, аддиктивное поведение, коррекция аддиктивного поведения, зависимость, уход от реальности, тренинг.

## Therapeutic potential of the reference group and correction of the adolescent's addictive behavior

**Kuchukova Zukhura Zhamalovna**

*(graduate of the Municipal State Educational Institution*

*"Secondary General Education School No. 16 named after Friev R.M." of Nalchik)*

State Budgetary Institution of Additional Professional Education  
"Center for Continuous Development of Professional Mastery  
of Teaching Staff" of the Ministry of Enlightenment and Science  
of the Kabardino-Balkarian Republic

**Abstract.** The article studies the problem of deviant behavior of adolescents and methods for correcting deviant behavior. The features of adolescent personality development are analyzed. The contradictions associated with the formation of leading activities, mental neoplasms of self-esteem and the "I concept", which determine the risks of addictive behavior, are highlighted. The importance of the reference group and its therapeutic potential in correcting deviant behavior is noted. The hypothesis is substantiated that joint activity in a reference group, where the needs of a teenager are met, can be an effective way to prevent and correct addictive behavior. Together with this group, a specific correction method was selected, consisting of a set of meditation sessions. It is proved that purposeful activity as part of a reference group with interactive consideration of the features of mental neoplasms of age, contradictions, self-esteem formation, and leading activity is an effective tool for correcting addictive behavior.

**Keywords:** teenager, age contradictions, self-esteem, "I" concept, reference group, addictive behavior, correction of addictive behavior, dependence, withdrawal from reality, training.

Развитие личности в подростковом периоде идёт активным темпом. Многие изменения происходят в плане формирования структурно-психологических характеристик. Нестабильность личности вызывает конфликты с окружающим миром, что приводит к возникновению противоречий в характере и поведении. Подростки активно вовлекаются в социальные взаимодействия, в то же время, испытывая потребность в одиночестве. Они бывают грубыми по отношению к окружающим, несмотря на их внутреннюю ранимость [Абрамова 2014; Драгунова 2012; Катаева-Венгера 2012].

Создание и апробация методики коррекции аддиктивного поведения подростка является целью данного исследования.

Предметом исследования является реализация терапевтического потенциала референтной группы в коррекции аддиктивного поведения подростка. Объект исследования: подросток с четко выраженным аддиктивным поведением. Гипотеза исследования: совместная деятельность со сверстниками в референтной группе, где удовлетворяются чувства и

тенденции взрослости, ориентация на мнения значимых сверстников, потребности в общественно-значимой деятельности, стремление к осознанию собственного «Я» и саморазвитие, может быть эффективным способом коррекции аддиктивного поведения подростка.

Этапы и содержание экспериментальной части исследования:

1) Диагностическая беседа с подростком-носителем аддиктивного поведения. Беседа с родителями и учителями, анализ их наблюдений за зависимым поведением подростка. Было установлено, что «испытуемый» является носителем стойкого аддиктивного поведения.

2) Обращение лаборатории развития психолого-педагогического и инклюзивного образования ГБУ ДПО «ЦНППМ» Минпросвещения КБР к группе обучающихся об участии их в поиске способов и методов саморазвития личности. Целью данного обращения является удовлетворение потребностей в общественно-значимой деятельности и мотивации осознания «Я-реального» и рефлексии на «Я-идеального», желания освоить способы развития своей личности, где группа приняла участие в предлагаемом эксперименте, в том числе и наш «испытуемый».

3) Организация обучающихся семинаров, на которых члены группы, были ознакомлены с основными противоречиями социальной ситуации развития, ведущей деятельности своего периода и вариантами их преодоления; характером психических новообразований, их роли в целеполагании и поведении; особенностями формирования самооценки и ее влияния на размытые аспекты жизнедеятельности подростка; понятием зависимого поведения, механизмом формирования аддикции и их влиянием на продуктивную деятельность человека, с их негативными последствиями; методами профилактики и коррекции аддиктивного поведения.

Итогами этих семинаров стали:

мотивация подростков на осознание собственного «Я», поиск методов саморазвития;

удовлетворение потребностей чувства взрослости, самостоятельности и тенденции взрослости в значимой для себя деятельности;

ориентация на поиск методов и способов формирования адекватной самооценки;

осознание членами группы негативной сущности аддиктивного поведения и готовность их поиску методов и способов профилактики и коррекции такого поведения.

4) Обсуждение группами особенностей аддиктивного поведения в виде утомительного бега по кругу под ритмичную музыку.

Негативными последствиями такого поведения являются конкретные условия и причины появления аддикции у нашего «испытуемого». Была

организована групповая «мозговая атака» (с участием нашего «испытуемого») по поиску эффективного метода коррекции данной аддикции.

В итоге подробной «мозговой атаки» мы получили:

выраженную и устойчивую мотивацию всех членов группы на решение задачи;

обмен результатами самостоятельного поиска в Интернет-ресурсах методов коррекции избегающего поведения.

Выбранный вариант группового тренинга (медитация), в процессе которой визуализировались и переживались утверждения:

1. Для испытуемого-носителя аддиктивного поведения – «Я абсолютно здоров, независим и уверен в себе!»

2. Для остальных членов группы – абсолютно здоров, независим и уверен в себе!

О результатах тренингов можно сказать:

1) «Испытуемый» стал более активным, общительным с ближайшим и отдаленным окружением, повысилась и стабилизировалась мотивация учения и общения со сверстниками. Практически не наблюдались конфликты с членами семьи. И что самое важное – аддиктивное поведение купировалось. Произошла своеобразная подмена, теперь наши испытуемые регулярно используют сеансы медитации и визуализации, для достижения вполне прагматичных целей в развитии своей личности. При субъективном отчёте о трудности отказа от привычных аддикций он сказал: «Я верил, что смогу оправдать ожидания и веру в меня своих товарищей!»

2) Психологический климат в группе стал более приятным, направленным на деловое взаимоотношение, повышенную взаимную совместимость членов группы.

3) Через месяц наблюдений после тренингов на групповом собрании были обсуждены результаты работы и констатирована успешность проведённых тренингов. Группа солидарно выражала готовность и даже просьбу участвовать в подобных проектах.

В организации коррекции аддиктивного поведения не всегда прослеживается использование мотивирующего потенциала интегрированного учета психических новообразований, ведущей деятельности референтной группы и тенденции взрослости подростка.

Если в этот период не оказать своевременную помощь подростку, то велика вероятность социальной дезадаптации и различных форм патологии его личности. Бурная гормональная инволюция, связанная с половым созреванием, обуславливает эмоциональную реактивность, неустойчивость подростка, угнетая когнитивную составляющую регуляции его поведения в

ситуации неопределенности и выбора способа реагирования. Это обстоятельство также может вести подростка к реакции ухода от действительности, формированию аддикций. Поэтому любые формы и методы работы по профилактике и коррекции аддиктивного поведения должны предваряться стабилизацией его психоэмоционального состояния [Кулагина 1998; Немов 1995; Дементьева 2014].

Остро проявляются противоречия, связанные с формированием у подростка таких психических новообразований, как чувство взрослости, тенденции взрослости, осознание собственного «Я». «Я - концепция»: проявляются чувство взрослости в стремлении к самостоятельности, желании оградить какие-то стороны своей жизни от вмешательства родителей и учителей. Таким образом, подросток стремится в своем поведении казаться взрослым в глазах окружающих.

Здесь напрашивается вопрос: «Нельзя ли подобрать для подростков с зависимым поведением такой метод коррекции, в процессе которого он удовлетворил бы чувство взрослости как тенденции взрослого и ответственного поведения?».

Примерно к 14–15 годам, после поисков себя, личностной нестабильности у подростка формируется «Я-концепция» – система внутренних согласованных представлений о себе, т.е. образов «Я». Происходит это в процессе усложнения, углубления самопознания. Представления о собственной внешности, о своем уме, способностях в разных областях, общительности, силе характера и т.д. образуют большую часть «Я - концепция» – так называемое «Реальное – Я». Поведенческий и когнитивный компонент «Я-концепция», оценочные критерии ещё не устойчивы, диссонируют друг с другом, делая «Я-концепцию» негармоничной. Рассогласования его представления о себе и реального поведения вызывает болезненные переживания, содержащие в себе большой потенциал конфликтных отношений, конфликтного поведения, а то и реакции избегания и аддикции, т.е. отклоняющегося поведения [Абрамова 2014; Кулагина 1998; Менделевич 2016].

Помимо «реального-Я», «Я-концепция» включает в себя «Я-идеальное». При высоком уровне притязаний и недостаточным осознанием своих возможностей, «идеальное-Я» может сильно отличаться от «Я-реального». Этот разрыв может вести к самым неблагоприятным последствиям: неуверенности в себе, обидчивости, упрямству, агрессии, реакции избегания, на фоне которых могут формироваться и аддиктивные формы поведения.

Именно в группе сверстников он пытается определённым статусом овладеть и удовлетворить свои ролевые притязания. Часто сверстники из

референтной группы становятся для него настоящими психотерапевтами. И конечно, великое благо для подростка, если его сверстники объединены в «непроблемную» группу, если ученическая группа, нацеленная на активную познавательную деятельность, является для него референтной.

Представляется привлекательным утверждение: если подростка-носителя аддиктивного поведения интегрировать в совместную деятельность с референтной группой по осознанию причин и последствий аддиктивного поведения, способов профилактики и коррекции зависимого поведения, то можно ожидать устойчивых положительных изменений его поведения и личностных характеристик.

Заметим, что не все виды зависимого поведения, особенно на 4-ой и 5-ой стадии можно корректировать чисто психологическими приёмами даже при участии референтной группы. Аддиктивное поведение связано с формированием стремления к уходу от реальности путём искусственного изменения своего психического состояния посредством приёма некоторых веществ или постоянной фиксации внимания на определённых видах деятельности с целью развития и поддержания эмоции [Гоголева 2003].

Выделяют такие виды аддиктивного поведения как:

химические аддикции – зависимость от психоактивных веществ (алкоголь, наркотики, табако-курение и т.д.);

нехимические аддикции – переедание, голодание, азартные игры, трудовоголизм и т.д.

Компьютерные игры, интернет зависимость, активный уход от реальности часто проявляется в фиксации внимания на определенном виде деятельности, не всегда продуктивной. Деструктивное влияние аддиктивного поведения подростка на динамику социализации и состояния здоровья достаточно освещены в отечественной литературе, поэтому подробное исследование диалектики формирования эффективного поведения подростка не входит в задачи данного исследования.

В настоящей работе предпринята попытка коррекции девиантного поведения подростка 15 лет. Его аддикция представляет собой достаточно интенсивное движение по замкнутому кругу в наушниках под ритмичную музыку. При невозможности такой аддикции по объективным причинам, он становится тревожным, испытывает тремор нижних конечностей, избегает контактов с окружающими, с трудом исполняет обязанности, склонен к уединению. Сам он считает подобное действие нормальным, не мешающим ни учёбе, ни общению с окружающими. Внешние признаки социального поведения достаточно приемлемы, но носят формальный характер. В беседе с родителями и учителями выявлено, что причинами аддикции могли быть

боязнь ожидания взрослых и сверстников, существенный разрыв между «Я-реальный» и «Я-идеальный», невозможность эмансипироваться от родителей в желательной степени. С одноклассниками поддерживает ровные отношения. 10 одноклассников может отнести к референтной для него группе, общение с которыми тщательно дозирует. К остальным 8-ми одноклассникам относится индифферентно и получает взамен нечто подобное.

Знакомство с большим набором психологических терминов, направленных на решение проблем подростков, проблем развития и становления его личности дает основание полагать, что в этих усилиях не всегда и не в полной мере используются терапевтический потенциал референтной группы [Анн 2013; Визель 2017; Гоголева 2003; Грецов 2013; Дементьева 2014].

В процессе исследования был определён порядок тренингов:

1. Ежедневно, после занятий вся группа медитировала в течение 30 минут, а затем делилась своими ощущениями и мыслями о результате такой работы.

2. Всего было проведено семь сеансов групповых медитаций.

3. «Испытуемому» предлагалось дополнительно медитировать дома взамен своей аддикции.

4. Групповые тренинги проводились под контролем автора, а домашние тренировки испытуемого – под контролем родителей. Кроме того, перед началом тренингов проведены 4 сеанса десенсибилизации. Для снижения чувствительности «испытуемого» к эмоциональной притягательности аддикции использовалась десенсибилизация посредством движения глаз (ДПДГ).

5. Было организовано наблюдение за изменениями в поведении «испытуемого» со стороны родителей, учителей и сверстников, способствующие анализу данных наблюдений.

Таким образом, цель исследования достигнута, а правомерность гипотезы доказана. Данное исследование рассматривается в качестве пилотного и предполагается его дальнейшее развитие на репрезентативной выборке.

### Список источников и литературы

1. Анн Л.В. Психологический тренинг с подростками. Москва : Академия. 2013. 278 с.

2. Абрамова Г.С. Возрастная психология: учебник и практикум для академического бакалавриата / Г. С. Абрамова. 2-е изд., испр. и доп. Москва : Издательство Юрайт; ИД Юрайт, 2014. 811 с.
3. Визель Т.Г. Девиантное поведение подростков. Теория и эксперименты. Тула. 2017. 341 с.
4. Гоголева А.В. Аддиктивное поведение и его профилактика: учебно-методическое пособие. Москва : Московский психолого-социальный институт; Воронеж : МОДЭК, 2003. 240 с.
5. Грецов А. Тренинги развития с подростками. Творчество, общение, самопознание. Москва : Питер. 2013. 416 с.
6. Драгунова Т. В. Некоторые психологические особенности личности подростка. Советская педагогика. 2012. № 12. 23 с.
7. Дементьева И. Работа с детьми «группы риска». Воспитание школьников. 2014. № 43. 15 с.
8. Замановская Е. В. Девиантология. Москва: Академия. 2008. 288 с.
9. Кулагина И. Ю. Возрастная психология. Учебное пособие. 4-е издание. Москва : Университет Российской Академии Образования, 1998, 175 с.
10. Катаева-Венгера. Трудный возраст: подростки сегодня. Пособие для учителей и родителей. Москва : Школьная пресса. 2012. 200 с.
11. Менделевич В. Д. Психология девиантного поведения. Москва : Городец. 2016. 392 с.
12. Немов Р.С. Психология: учебник для бакалавров / Р.С. Немов. Москва : Издательство Юрайт, ИД Юрайт, 2014. 639 с.

### References

1. Ann L.V. Psikhologicheskii trening s podrostkami [Psychological training with teenagers]. Moscow, Akademiya Publ., 2013, 278 p., *in Russian*.
2. Abramova G.S. Vozrastnaya psikhologiya: uchebnik i praktikum dlya akademicheskogo bakalavriata [Age Psychology: Textbook and practical course for higher education], second edition, 2014, 811 p., *in Russian*.
3. Vizel T.G. Deviantnoe povedenie podrostkov. Teoriya i ehksperimenty [Deviant behavior of teenagers. Theory and experiments]. Tula, 2017, 341 p., *in Russian*.
4. Gogoleva A.V. Addiktivnoe povedenie i ego profilaktika: uchebno-metodicheskoe posobie [Addictive behavior and its prevention: an educational and methodological book]. Moscow, Moskovskii psikhologo-sotsial'nyi institute [Moscow Psychological and Social University]; Voronezh, MODEK Publ., 2003, 240 p., *in Russian*.
5. Gretsov A. Treningi razvitiya s podrostkami. Tvorchestvo, obshchenie, samopoznanie [Development trainings with teenagers. Creativity, communication, self-knowledge.]. Moscow, Piter Publ., 2013, 416 p., *in Russian*.

6. Dragunova T.V. Nekotorye psikhologicheskie osobennosti lichnosti podrostka [Some psychological features of a teenager's personality], *Sovetskaya pedagogika [Soviet Pedagogy]*, 2012, no. 12, 23 p.
7. Dementieva I. Rabota s det'mi «gruppy riska». [Working with children from the "risk group"], *Vospitanie shkol'nikov [Education for schoolchildren]*, 2014, no. 43, 15 p.
8. Zamanovskaya E. V. Deviantologiya [Deviantology]. Moscow, Akademiya Publ., 2008, 288 p., *in Russian*.
9. Kulagina I. Yu. Vozrastnaya psikhologiya [Developmental psychology]. Uchebnoe posobie. 4-e izdanie [Study Guide. 4th edition]. Moscow, Universitet Rossiiskoi Akademii Obrazovaniya [University of the Russian Academy of Education], 1998, 175 p., *in Russian*.
10. Kataeva-Vengera. Trudnyi vozrast: podrostki segodnya [Difficult age: teenagers today]. Posobie dlya uchitelei i roditelei [A guide for teachers and parents]. Moscow, Shkolnaya pressa Publ., 2012, 200 p., *in Russian*.
11. Mendelevich V.D. Psikhologiya deviantnogo povedeniya [Psychology of deviant behavior]. Moscow, Gorodets Publ., 2016, 392 p., *in Russian*.
12. Nemov R.S. Psikhologiya: uchebnik dlya bakalavrov [Psychology: a textbook for bachelors], Moscow, Yurait Publ., 2014, 639 p., *in Russian*.