

### Библиографический список

1. Эбзеев, Ш.К. Концептуальные основы реализации здоровьесберегающего потенциала физкультурно-оздоровительной среды вуза / Ш.К. Эбзеев, Т.А. Хатуаев // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. – 2018. – № 3(223). – С. 183-188.
2. Biktagirova, G. Formation of university students' healthy lifestyle / G. Biktagirova, R. Kasimova // International Journal of Environmental & Science Education. – 2016. – № 11 (6). – P. 1159-1166.
3. Osipov, A.Y. Physical activity, rational nutrition and health education in the university environment aimed at preventing Russian male students' overweight/obesity (Mini-review) / A.Y. Osipov, I.I. Orlova, T.I. Ratman-skaya et al // Journal of Siberian Federal University. Humanities & Social Sciences. – 2023. – № 16 (2). – P. 303-314.
4. Tamanal, J.M. Promoting healthy lifestyle in high school students: Determination of the lifestyle status through the Healthy Lifestyle Screen (HLS) assessment / J.M. Tamanal, C.H. Kim // Journal of Lifestyle Medicine. – 2020. – № 10(1). – P. 30-43.

*Хаспекян О.Х., Тащян А.Р.*

### ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ФАКТОР ПРОФИЛАКТИКИ АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ

Исследованием детерминант аддитивного поведения занимаются различные отрасли наук, такие как социология, психология, нейрофизиология, психиатрия и т.д. На сегодняшний момент имеется множество проведенных исследований на тему возникновения аддитивного поведения, а также способов и методов его лечения и профилактики. Стоит отметить, что аддиктология как наука возникла в начале века и исследует она взаимодействие поведения человека с определенными зависимостями.

В России термин «аддиктология» ввел профессор Ц.П. Короленко в 1970 году, а в начале 2001 года он же предложил классификацию нехимических аддикций [2]. Также исследованием аддитивного поведения в России занимались такие исследователи как А.Ю. Егоров, Б. Цыганков, В. Малыгин.

Аддиктологией является разновидность девиантного поведения, выраженная в уходе от реальности с помощью приема психоактивных средств и наркотических веществ, а также приема спиртосодержащих напитков. Аддиктология как самостоятельная наука, развивающаяся на стыке психологии, психиатрии и наркологии, исследует детерминанты

возникновения зависимости в картине общего поведения человека, а также симптоматику и способы коррекции зависимости. Иными словами, указанная наука имеет широкий спектр поставленных перед собой задач, которые требуют актуальных методов решения. Стоит отметить, что аддиктология появилась сравнительно недавно, а равно требует наиболее углубленного изучения.

По мнению большинства ученых и исследователей, зависимость может иметь не только характер негативного проявления, она может также иметь позитивную направленность, выраженную в зависимости к спортивной и двигательной деятельности. Такие направления принято именовать социально приемлемыми, в них также входят такие направления как трудология, эмоциональная зависимость, пищевые ограничения. К социально неприемлемым или социально опасным следует относить зависимость от алкоголя, наркотических средств и психотропных веществ, отклонения в сексуальной сфере (зоофилия, педофилия, некрофилия), а также токсикоманию, азартные игры и другие формы зависимостей.

Аддикция неразрывно связана с психическими нарушениями воли человека, которые проявляются в различных состояниях. К ним можно отнести гипобулию, которая выражается в общем снижении волевых способностей и влечений. При гипобулии возникает нарушение и общее снижение потребности человека в фундаментальных биологических и социальных потребностях, таких как потребность в социуме, защите (инстинкт самосохранения), принятие пищи. Человек погружается в мир страданий и боли, сосредоточен на собственных мыслях и замкнут. Также можно отнести в перечень нарушений абулию, которая характеризуется снижением волевых действий, однако физиологические нарушения в данном заболевании отсутствуют. Аддикция также может быть связана с парабулией, которая является определенным симптомом извращения волевых влечений. Иными словами, биологические потребности человека изменяются в негативную сторону (фетишизм, мазохизм, садизм).

Резюмируя вышесказанное можно сказать о стойком нарушении нормальной психофизиологической деятельности человека посредством погружения человека в мир иллюзий и фантазий.

Профессор Ц.П. Короленко предложил классифицировать аддиктивное поведение по определенным критериям, детерминантам.

1. Химическая аддикция, которая напрямую связана с применением химических психоактивных и психотропных веществ. Химические вещества, которые принимает больной, могут иметь токсический характер и повлечь за собой поражение функций организма, а равно вызывать ухудшение не только психического состояния, но и физического. Также многие из указанных веществ могут способствовать сильнейшей физической зависимости, которая тяжело поддается терапии. Химические ад-

дикции напрямую связаны с наркоманией, токсикоманией, алкогольной аддикцией.

2. Поведенческие аддикции, которые не имеют прямой связи к приятию психоактивных веществ и алкоголю. Указанные детерминанты связаны с поведенческими нарушениями психики человека и выражаются в зависимости от компьютерных игр, религии, извращенных сексуальных желаниях.

3. Аддикции, связанные с пищей. Исследователи выделяют расстройства, связанные с едой, к девиантному поведению. Человек в состоянии аддикции не может воспринимать еду как источник необходимой силы и энергии. Он считает, что еда — это его враг и путь к заболеваниям, а в частности к ожирению. Стоит отметить такие заболевания как анорексия и булимия.

В соответствии с вышесказанным, нельзя делать вывод о том, что факторами возникновения аддиктивного поведения может являться лишь приверженность к химическим веществам, а также пристрастия к конкретным вещам и продуктам. Личные особенности функционирования психики, а также склад темперамента и характера также влияют на возникновение девиантного поведения. К таким факторам стоит отнести:

- зависимость, сформированная в процессе взросления и социализации (к эмоциям, окружению, особой еде);
- подавленная сила воли, которая выражается в постоянном желании избежать ответственности;
- стремление избегать общество и социум;
- нарциссизм, переплетающийся с комплексом неполноценности;
- желание навязывать шаблоны на людей и явления в обществе, стереотипность.

Необходимо отметить, что аддиктивное поведение является следствием комплекса различных психических особенностей и отклонений человека, которые были сформированы и слабо выражены на протяжении жизни человека. Если человек в молодом возрасте имеет симптомы аддикции, его терапия будет проходить в более упрощенном формате. Это связано с первую очередь с тем, что человек в процессе этапа социализации, проходящего на протяжении всей жизни, получает определенное количество опыта, который может позитивно или негативно сказаться на формировании его психических установок, а также мировоззрения в целом.

В аддикции имеется множество подходов, которые определяют направление изучения отклоняющегося поведения:

- подход, основанный на выделении конкретных типов личности, которые чаще всего могут быть подвержены девиантному поведению и уходу от реальности вследствие вышеуказанных зависимостей;

– подход, рассматривающий появление аддиктивного поведения вследствие развития внутренних и внешних причин развития личности;

– теория, возникшая из модели когнитивной аддикции, которая основана на изучении функционирования психики человека, ожидающего позитивного действия наркотических средств на состояние его организма. В указанном случае люди, которые принимали наркотические средства, снимают с себя ответственность за совершенные действия вследствие отсутствия ожидаемого эффекта.

Наверное, одной из основных причин употребления наркотических средств, алкоголя и ведения асоциального образа жизни можно назвать возникновение трудной жизненной ситуации. Это может быть связано с комплексом определенных проблем, которые заставляют человека искать не выход из сложившейся ситуации, а средства, которые помогут создать иллюзию спокойной жизни, не наполненной проблемами.

Каким образом в профилактике аддиктивного поведения может играть роль здоровый образ жизни?

Здоровый образ жизни связан в первую очередь с изменением человеческой активности в повседневной жизнедеятельности. Методика применения здорового или «правильного» образа жизни основана на реформировании различных сфер деятельности человека: психофизической, социальной, ценностно-ориентированной. В процессе применения установок о ведении здорового образа жизни лицо изменяет свое мировоззрение, а также ценностные ориентиры, которые направлены на улучшение общего состояния организма, искоренение вредных привычек, изменение режима сна и рабочей деятельности [4].

При анализе специальной литературы можно выделить основные составляющие здорового образа жизни, которые определяют основные направления его ведения:

- оптимальный уровень режима сна;
- отказ от привычек, негативно влияющих на состояние организма;
- повседневная физическая активность;
- занятия спортом и физическими упражнениями;
- гигиена [5].

Стоит сразу ответить на поставленный вопрос: роль здорового образа жизни с профилактикой и терапией аддиктивного поведения связана в первую очередь с отказом от химических детерминант указанного поведения. Иными словами, если человек ограничит, а впоследствии откажется от употребления наркотических средств и психотропных веществ, его тяга к иллюзиям и отказу от реального мира перестанет существовать.

В противовес этому можно отметить, что зависимость от химических аддикций сильно влияет на состояние психики и организма. Отказ необходимо проводить постепенно, не травмируя психику человека.

Профилактика будет выражена в занятиях физической культурой и спортом, которые должны проходить на всем этапе терапии.

Можно сказать, что на сегодняшний момент государство ведет активную политику в сфере пропаганды здорового образа жизни во всех сферах общественной жизни. Имеются спортивные соревнования, выделены отдельные образовательные занятия по физической подготовке, имеется множество спортивных площадок и фитнес-центров.

По официальным данным, в 2022 году примерно 50% подростков старших классов употребляли алкоголь, 40% из них начали употреблять спиртные напитки на постоянной основе с 13 лет [3]. Из указанного следует сказать о том, что аддиктивному поведению чаще всего подвержены молодые люди и подростки.

Для того, чтобы молодые люди отказались от негативных привычек и занимались спортом, имеется необходимость в увеличении физических нагрузок в процессе занятий в школах, а также в образовательных организациях среднего и высшего звена. Несомненно, нагрузки должны распределяться в соответствии с уровнем физического развития и здоровья обучающихся. Необходимо ввести особые методы стимулирования, которые помогут обрести внутреннюю мотивацию школьников и студентов для занятий спортом. Методы стимулирования могут быть различны: выражены в качестве благодарственных писем и грамот за достижение успехов в спорте, проведении спортивных соревнований между образовательными организациями, выделении одного выходного дня в неделю после соревнований. Следует также упомянуть, что «повышением физических нагрузок» для обучающихся необходимо выделять в отдельном коэффициенте, равному 1,5. К примеру, при проведении занятия по физической культуре учащиеся пробегают дистанцию равную 1 км. На следующем занятии педагогу необходимо повысить указанный промежуток и предложить дистанцию, равную 1,5 км. Указанный метод повысит готовность обучающихся к занятиям спортом, а также увеличит результативность занятия по физической культуре.

К сожалению, в современных реалиях различные беседы с обучающимися о ведении здорового образа жизни являются лишь формальностью и не приносят должного результата, о чем свидетельствует статистика [1]. Методом решения указанной проблемы будет выступать проведение занятий о пользе здорового образа жизни, а также в формах их ведения сотрудниками правоохранительных органов, которые будут приводить примеры из правоприменительной практики.

Для того, чтобы искоренить проблему аддиктивного поведения, необходимо подходить к решению комплексно, особое внимание уделяя основам здорового образа жизни. Резюмируя вышесказанное, стоит выделить основную педагогическую модель, которую необходимо приме-

нять в образовательных учреждениях. Учебные занятия, связанные с пропагандой здорового образа жизни, следует дифференцировать на теоретические и практические. Теоретические занятия будут направлены на изучение необходимых элементов здорового образа жизни, а также его положительного влияния на организм человека. Практические занятия следует проводить в форме занятий по физической культуре. Если имеется возможность, стоит проводить занятия на свежем воздухе или в бассейне комплекса. Также стоит отметить необходимость в профилактической работе с отдельными лицами, которые были ранее замечены за распитием спиртных напитков и употреблением табачных изделий. С указанной категорией лиц следует проводить занятия индивидуально, в свободное от учебных занятий время.

### **Библиографический список**

1. Варфоломеева, Т.В. Социологическое исследование отношения подростков к здоровому образу жизни / Т.В. Варфоломеева, Н.С. Алпатова, Д.В. Мазуренко // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 4.
2. Воронов, Д.И. Социально-психологические детерминанты компьютерной зависимости и ее профилактика средствами физической рекреации и психокоррекции : дис. ... докт. психол. наук : 13.00.04 / Д.И. Воронов. – СПб., 2016. – 262 с.
3. Кулешов, А.А. Современное состояние и профилактика пьянства и алкоголизма среди несовершеннолетних в России / А.А. Кулешов // Вестник Воронежского института МВД России. – 2022. – № 2. – С. 270-275.
4. Родина, И.Ю. Здоровый образ жизни как направление профилактики наркозависимости / И.Ю. Родина // Известия Пензенского государственного педагогического университета им. В. Г. Белинского. – 2010. – № 16(20). – С. 158-162.
5. Федосеева, Н. В. Профилактика аддиктивного поведения у подростков посредством формирования ценностного отношения к здоровому образу жизни / Н.В. Федосеева // Молодой ученый. – 2014. – № 5 (64). – С. 564-566.