

Московский государственный технический университет имени Н.Э. Баумана  
Главное управление по контролю за оборотом наркотиков  
Министерства внутренних дел Российской Федерации  
Региональная общественная организация по пропаганде здорового образа жизни  
«Союз борьбы за народную трезвость»  
Союз некоммерческих организаций в сфере профилактики и охраны здоровья  
«Евразийская ассоциация здоровья»  
Рабочая группа по взаимодействию институтов гражданского общества в сфере профилактики  
химических зависимостей и формированию культуры трезвого здорового образа жизни  
при Комиссии по охране здоровья граждан и развитию здравоохранения Общественной палаты РФ  
Общероссийское общественное движение «Всероссийское антинаркотическое волонтерское  
движение обучающейся молодежи «Здоровая инициатива»

## **ПУТИ И УСЛОВИЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СИСТЕМЫ ПРОФИЛАКТИКИ ЗАВИСИМЫХ ФОРМ ПОВЕДЕНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ**

Материалы Всероссийской научно-практической конференции  
Москва, 31 мая 2018 года

Москва  
2018

УДК 613.6.01  
ББК 51.15, 51.16

Пути и условия совершенствования системы профилактики зависимых форм поведения: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – М.: Евразийская ассоциация здоровья, 2018. – 168 с.

ISBN 978-5-6041141-3-1

Сборник содержит материалы Всероссийской научно-практической конференции «Пути и условия совершенствования системы профилактики зависимых форм поведения», состоявшейся 31 мая 2018 г. в Москве на базе Московского государственного технического университета им. Н. Э. Баумана.

В сборнике содержатся статьи участников конференции, посвящённые современному состоянию профилактики зависимых форм поведения в образовательной среде, а также широкому кругу философских, психолого-педагогических, методических вопросов развития культуры здоровья и здоровьесберегающих технологий в молодёжной среде.

Сборник предназначен профильным специалистам, педагогам и психологам, методистам, преподавателям общеобразовательных учреждений, представителям гражданских институтов, работающим в сфере профилактики зависимого поведения и формирования трезвого здорового образа жизни, добровольцам и всем заинтересованным сторонам.

Мнение авторов сборника в отдельных случаях может не совпадать с мнением редакции.

Редакционный совет сборника:

Головин А.А. (отв. редактор), Карпачёв А.А., Миронов А.С., Семикин Г.И.

Коваленко О.В., Головин А.А. – редакторы-составители.

Журавлёв Д.Ю. – технический редактор.

УДК 613.6.01

ББК 51.15, 51.16

ISBN 978-5-6041141-3-1



© Союз некоммерческих организаций в сфере профилактики и охраны здоровья «Евразийская ассоциация здоровья», 2018

© Региональная общественная организация по пропаганде здорового образа жизни «Союз борьбы за народную трезвость», 2018

## СОДЕРЖАНИЕ

Приветствие Председателя Комиссии Общественной палаты РФ по охране здоровья и развитию здравоохранения Л.А. Бокерия.....	5
Предисловие.....	6

### ЧАСТЬ I. ОСНОВНЫЕ СТАТЬИ

<i>Герасимова В.В.</i> Актуальное состояние профилактической антинаркотической работы в общеобразовательных организациях Республики Татарстан.....	7
<i>Головин А.А.</i> Эволюция понимания трезвости и научного объяснения природы зависимого поведения на западе и в России.....	11
<i>Горячева А.А., Бабурин А.Н., Чубукова И.В.</i> Подготовка ведущих семейных клубов трезвости как вариант дополнительного образования взрослых.....	14
<i>Гринченко Н.А.</i> Опыт проведения праздников трезвости: социокультурный подход.....	18
<i>Долгих Е.А.</i> Взаимодействие с «третьим сектором» как аспект профилактики асоциального поведения подростков и молодёжи.....	26
<i>Иванов В.А.</i> К вопросу о теории зависимости.....	29
<i>Карпачев А. А.</i> Формирование трезвых убеждений и трезвого мышления – основа первичной профилактики и массового добровольчества в образовательной среде.....	33
<i>Клюшников Е.А., Третьяков Ю.Ю.</i> Механизмы внедрения вейпа как инструмент информационного террора.....	39
<i>Копецкая А.В.</i> Роль мышления в механизме эмоций и психической зависимости человека.....	43
<i>Матюхина О.С.</i> Анализ отечественных и зарубежных концепций профилактики виртуальных аддикций у подростков.....	47
<i>Маюров А.Н.</i> Принципы утверждения трезвости в семье и школе.....	52
<i>Мионов А.С.</i> Антинаркотическая пропаганда как составляющая профилактики наркомании: проблемы и пути их решения.....	57
<i>Морозов В.И.</i> Формирование здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях Удмуртии.....	61
<i>Мысина Г.А.</i> Вейпинг. Мифы и реальность.....	64
<i>Николаева Е.И.</i> Почему в отношении аддикции смысл имеет только профилактика?...	68
<i>Пятибратова И.В., Худышева М.К., Пиканина Ю.М.</i> Оптимизация работоспособности студентов средствами саморегуляции в процессе психолого-педагогического сопровождения.....	71
<i>Разводовский Ю.Е.</i> Современные стратегии профилактики алкогольных проблем среди студентов.....	77
<i>Распопов Р.В.</i> Буклет «Тайная власть пива»: анализ информационного воздействия на сознание.....	79

<b>Самарин В.Н.</b> Коррекция недостатка физического воспитания в рамках профессионального образования. Здоровьесберегающие технологии физического развития как один из факторов формирования гармоничной личности учащихся.....	88
<b>Семикин Г.И.</b> МГТУ им. Н. Э. Баумана – территория здорового образа жизни.....	93
<b>Фахритдинов А.Б.</b> Использование информационно-компьютерных технологий в организации физкультурно-оздоровительной деятельности.....	97
<b>Фортова Л.К.</b> Природа и профилактика аддиктивного поведения в молодёжной среде.	100
<b>Шаломова Е.В.</b> К вопросу о содержании дефиниции «аддиктивное поведение» подростков.....	102

## ЧАСТЬ II. СТАТЬИ СТУДЕНТОВ

<b>Гергиева Д.Р.</b> Интернет-зависимость.....	105
<b>Дьяков С.В.</b> Психологическое обоснование наркомании в современном обществе, а также роль «закрытого интернета» в её распространении.....	109
<b>Егоров А.Е.</b> Информационная безопасность. Меры пресечения распространения запрещенной информации.....	112
<b>Захарова С.Б.</b> Событийное волонтерство как способ развития института волонтерства в России.....	115
<b>Корнеева А.П.</b> Обучение навыкам эффективного общения как фактора безопасности...	118
<b>Машина А.О.</b> Формирование навыков общения на иностранном языке с применением облачного сервиса “ONLINETESTPAD”.....	121
<b>Салем Б.Р.</b> Психическое здоровье молодежи: эмоциональное выгорание.....	125
<b>Смирнов А.М.</b> Здоровьесберегающие технологии, используемые в МГТУ Н.Э. Баумана.....	130
<b>Тетерина А.А.</b> Создание игр по здоровому питанию на иностранном языке для школьников с применением облачного сервиса LEARNINGAPPS.ORG.....	134
<b>Шароборова Е.С., Бишкарлова А.И.</b> Профилактика суицидального поведения среди молодёжи.....	137
<b>Яворская В.В.</b> Развитие способности к целеполаганию на уроках иностранного языка с применением облачного сервиса «Teameer» .....	142

## ЧАСТЬ III. ПРИЛОЖЕНИЕ

Концепция участия институтов гражданского общества в профилактике потребления табака, алкоголя, наркотиков и формирования культуры трезвого здорового образа жизни.....	147
Сведения об авторах.....	165



**Участникам Всероссийской научно-практической конференции  
«Пути и условия совершенствования системы профилактики  
зависимых форм поведения в образовательной среде»  
Москва, МГТУ им. Н.Э. Баумана**

**Дорогие друзья!**

От имени Комиссии Общественной палаты Российской Федерации по охране здоровья граждан и развитию здравоохранения приветствую Вас на Всероссийской научно-практической конференции «Пути и условия совершенствования системы профилактики зависимых форм поведения в образовательной среде».

Объединение усилий государства и общества России вокруг ценностей здоровья, формирования культуры здоровьесбережения и профилактики вредных привычек имеют важнейшее значение в современных условиях. Здоровье – фундамент жизни человека. А здоровый человек – основа крепкого общества и государства, залог высокого качества жизни.

Приятно осознавать, что повестка форума привлекла к обсуждению широкий круг участников: представителей сферы образования, руководителей и членов социально-ориентированных некоммерческих организаций из разных регионов России, учёных и экспертов, молодёжь.

Хочу поблагодарить организаторов и участников за повестку обсуждения. Желаю Вам плодотворной дискуссии, крепкого здоровья, активного долголетия, счастья и всего самого доброго!

**Председатель Комиссии  
Общественной палаты Российской Федерации  
по охране здоровья граждан  
и развитию здравоохранения**

**Л.А.Бокерия**

город Москва, 31 мая 2018 года

## ПРЕДИСЛОВИЕ

В данном сборнике представлены материалы Всероссийской научно-практической конференции «Пути и условия совершенствования системы профилактики зависимых форм поведения в образовательной среде». На конференции обсуждены следующие вопросы:

- Современное состояние профилактики табакокурения, алкоголизации, наркотизации и других форм зависимого поведения в образовании.
- Здоровьесберегающие технологии в образовательной среде.
- Возможности институтов гражданского общества в профилактике зависимого поведения детей и молодёжи.
- Положительный опыт профилактики потребления табака, алкоголя, наркотиков и формирования культуры здоровья в молодёжной среде.
- Механизмы консолидации усилий государственных и гражданских институтов в формировании культуры здоровья детей и молодёжи.

Конференция проводилась в очно-заочном формате (в т.ч. в режиме видеодоклада), что позволило расширить возможности мероприятия.

Организаторами конференции выступил широкий круг государственных и общественных организаций: Учебно-методический центр «Здоровьесберегающие технологии и профилактика наркомании в молодёжной среде» Московского государственного технического университета имени Н.Э. Баумана, Региональная общественная организация по пропаганде здорового образа жизни «Союз борьбы за народную трезвость» (г. Москва), Главное управление по контролю за оборотом наркотиков Министерства внутренних дел Российской Федерации, Союз некоммерческих организаций в сфере профилактики и охраны здоровья «Евразийская ассоциация здоровья», Рабочая группа по взаимодействию институтов гражданского общества в сфере профилактики химических зависимостей и формированию культуры трезвого здорового образа жизни при Комиссии по охране здоровья граждан и развитию здравоохранения Общественной палаты Российской Федерации, Общероссийское общественное движение «Всероссийское антинаркотическое волонёрское движение обучающейся молодёжи «Здоровая инициатива». Конференция также проводилась в рамках социально значимого проекта «За безопасное будущее без зависимостей» при поддержке Комитета общественных связей г. Москвы.

Участниками конференции выступили представители федеральных и региональных органов государственной власти, члены Общественной палаты РФ, руководители профильных некоммерческих организаций, ведущие учёные и эксперты, педагоги и психологи, добровольцы ЗОЖ, аспиранты и студенты.

В статьях сборника конференции изложены подходы и направления профилактики зависимых форм поведения в образовательной среде, а также широкий круг философских, психолого-педагогических, методических вопросов развития культуры здоровья и здоровьесберегающих технологий в молодёжной среде.

Сборник предназначен профильным специалистам, педагогам и психологам, методистам, преподавателям общеобразовательных учреждений, специалистам и представителям гражданских институтов, работающим в сфере профилактики вредных привычек и формирования трезвого здорового образа жизни, добровольцам.

Оргкомитет.

## ЧАСТЬ I. ОСНОВНЫЕ СТАТЬИ

УДК 613.83  
613.86

*В.В. Герасимова*  
ГАОУ ДПО «Институт развития  
образования Республики Татарстан»,  
Казань  
*V.V. Gerasimova*  
GAOU DPO "Development Institute  
of the Republic of Tatarstan,  
Kazan  
E-mail: leto2301@mail.ru

### АКТУАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ АНТИНАРКОТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН ACTUAL STATE OF PREVENTIVE ANTI-DRUG WORK IN GENERAL EDUCATION ORGANIZATIONS OF THE REPUBLIC OF TATARSTAN

*Аннотация. В статье раскрывается актуальное состояние деятельности общеобразовательных организаций региона в области профилактики наркотизации. Приводятся результаты социологического исследования.*

*Abstract. The article reveals the actual state of the activity of general education organizations of the region in the field of prevention of narcotization. The results of sociological research are presented.*

*Ключевые слова: профилактическая антинаркотическая работа, общеобразовательная организация, обучающиеся, исследование.*

*Keywords: preventive anti-drug work, general education organization, students, research.*

В общеобразовательных организациях Республики Татарстан профилактическая антинаркотическая работа занимает одно из приоритетных позиций. Ее реализация обеспечена финансовыми, нормативно-правовыми, методологическими и инструментальными ресурсами.

В каждой общеобразовательной организации ежегодно приказом директора определяется ответственное лицо за организацию работы по профилактике наркомании. В его функционале важно отметить организационные мероприятия по проведению двух мониторингов:

- профилактические медицинские осмотры, в том числе на предмет раннего выявления потребления ПАВ обучающимися;

- психологический мониторинг на предмет выявления вероятностных предикторов возможного вовлечения школьников в потребление наркотических веществ, разработанный научным коллективом Психологического факультета Московского государственного университета им. М.В. Ломоносова, и рекомендованный Департаментом государственной политики в сфере защиты прав детей Минобрнауки России.

В профилактическую работу, реализуемую общеобразовательной организацией, интегрированы: администрация, классные руководители и педагог-психолог.

В течение учебного года в образовательной организации реализуются тематические профилактические программы, которые имеют положительное заключение Экспертно-консультативного совета при Антинаркотической комиссии в Республике Татарстан, а также систематически проводятся научно-исследовательские, спортивно-оздоровительные, культурно-досуговые и мониторинговые мероприятия.

Наиболее эффективно работающие педагогические работники премируются из средств подпрограммы «Профилактика наркомании среди населения Республики Татарстан на 2014-2020 годы» государственной программы «Обеспечение общественного порядка и противодействие преступности в Республике Татарстан на 2014-2020 годы».

В рамках выполнения государственного задания для ГАОУ ДПО «Институт развития образования Республики Татарстан» на 2018 год группой специалистов с апреля по май было организовано проведение социологического исследования на предмет изучения актуального состояния профилактической антинаркотической работы в общеобразовательных организациях Республики Татарстан.

Инструментом исследования являлась тематическая анкета, которая включала 23 вопроса. Вопросы были представлены в уточняющем и констатирующем формате, а также для определения проблемных зон профилактической антинаркотической работы была применена открытая форма опроса.

В исследовании приняли участие 254 педагогических работника, по следующим категориям: заместители директоров по воспитательной работе – 27%, учителя начальной школы – 19%, классные руководители средней школы – 22%, основной школы – 17%, педагогические психологи – 15%. Педагогический стаж респондентов: до 3 лет – 7%, от 4 до 10 лет – 13%, от 11 до 20 лет – 32%, от 21 до 30 лет – 38%, свыше 30 лет – 10%. Всего в исследовании было задействовано - 75 школ.

Представим результаты ответов на базовые вопросы исследования.

При определении наиболее правильной и эффективной стратегии профилактики в образовательной организации 67,34% опрошенных отметили комплексную профилактику всех видов отклоняющегося поведения. Это свидетельствует о том, что 2/3 респондентов, осознают единство факторов и алгоритмов формирования аддикций и девиаций различной этимологии.

Анализ результатов наиболее приемлемых способов профилактики по определению участников опроса, показал, что наибольший показатель был присвоен расширению сотрудничества с государственными структурами в сфере профилактики асоциального поведения (отделы по делам молодежи и спорта, ПДН и т.п.). Далее по степени уменьшения позиции были определены в следующей иерархии: актуализация работы образовательных организаций по формированию ценности жизни, ответственного поведения и продуктивной деятельности в рамках профилактических программ и проектов; расширение сотрудничества с общественными организациями (ДОСААФ и т.п.); создание медиа площадок для дискуссий и обмена опытом своей профилактической работы; усиление связи семьи и школы.

Самыми эффективными профилактическими мероприятиями были признаны: реализация тематических программ, встречи с представителями правоохранительных органов и органов здравоохранения, участие в реализации республиканского волонтерского антинаркотического проекта «Самостоятельные дети».

Министерством образования и науки Республики Татарстан сформирован перечень профилактических антинаркотических программ и проектов, рекомендованных для реализации в образовательных организациях. В настоящее время этот перечень включает 18 наименований, среди которых представлены разработки республиканских ученых и исследователей-практиков других субъектов РФ. На вопрос о том, какие из этого перечня программы имеют наибольшее распространение в практике образовательных организаций мы получили следующую информацию:

- в начальной школе активно реализуются 3 программы: «Педагогика здоровья», под редакцией В.Н. Касаткина, программы ««Все цвета, кроме черного» (авторы М.М. Безруких, А.Г. Макеева, Т.А. Филиппова) и программа «Корабль» - мультикомпонентная программа профилактики нарушения форм адаптации для детей младшего школьного возраста, зависимости от психоактивных веществ и ВИЧ/СПИДа (Н.А. Сирота);

- в среднем звене 4 программы и 1 проект: программа «Здоровье», под редакцией В.Н. Касаткина, программа «Формирование жизненных ценностей и развитие поведенческих

навыков у учащихся» 5-6; 7-9 классов (А.Г. Жилиев, Т.И. Палачева), программа ранней профилактики химической зависимости для детей 5-9 классов «Навыки жизни» (А.Л. Соловов), программа социально-психологической и методической подготовки учащихся 8-10 классов к волонтерской деятельности по первичной профилактике асоциальных явлений среди сверстников «Школа волонтеров» (В.В. Герасимова, Ю.В. Пухова, Р.И. Апкаримов) и республиканский проект волонтерской антинаркотической инициативы «Самостоятельные дети»;

- в старших классах преимущественно реализуются 2 программы: программа «Мой выбор» (П.Г. Половожец), программа профилактики зависимости от наркотиков и других форм зависимого поведения (Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский).

На вопрос «Как Вы применяете результаты мониторинга, проведенного с использованием методического комплекса для выявления вероятностных предикторов (прогнозирования) возможного вовлечения школьников в потребление наркотических средств в организации работы по профилактике асоциальных форм поведения обучающихся?» были получены следующие результаты: 35 % педагогов представляют родителям на родительском собрании рекомендации по формированию их плана действий в различных проблемных ситуациях, 34% - организуют дополнительные занятия с детьми, отнесенными в «группу риска», 17% - иницируют с коллегами разработку единого алгоритма действий по сопровождению обучающихся, отнесенных в «группу риска» и 14% - этими результатами не владеют. Полученные результаты свидетельствуют о том, что 86% педагогов применяют в профилактической работе результаты психологического мониторинга, что позволяет более адресно и точно организовывать систему мероприятий со всеми субъектами образовательной деятельности.

Изучение наличия специальной профессиональной подготовки педагогических кадров общеобразовательных организаций к профилактической антинаркотической деятельности показал, что только четвертая часть респондентов – 25% за последние 3 года проходили соответствующую подготовку в рамках программ дополнительного профессионального образования и на тематических семинарах. Это свидетельствует о необходимости реформирования подходов и технологий образовательной практики в этой сфере.

На вопрос: «Какие причины, на Ваш взгляд, снижают уровень организации и эффективности профилактической работы?» мнение участников исследования было представлено следующим образом: около 60% отметили усеченное и фрагментарное восприятие проблем асоциального поведения у родителей и более 40% указали на недостаточную профессиональную подготовку педагога к этой деятельности и большую производственную нагрузку.

На вопрос об определении действенных мер по снижению уровня различных форм отклоняющегося поведения педагога отметили: повышение авторитета семьи, обучение детей и взрослых навыкам эффективного планирования и использования своего свободного времени, пропаганда жизненных ценностей в СМИ, повышение психологической компетентности субъектов образовательной деятельности, доступность психологических услуг.

По данным исследования темы профилактической антинаркотической работы, которые для педагогов являются востребованными в содержании тематических семинаров и программ дополнительного профессионального образования, следующие: связь наркотизации с суицидальным поведением, кибербуллинг, освоение инновационных технологий профилактики и коррекции указанных явлений, регламент деятельности классного руководителя по профилактике наркотизации, эффективные технологии по выстраиванию и проведению работы с родителями, с асоциальным поведением. Из запросов педагогов можно сделать заключение о том, что для них актуальны вопросы профилактики наркотизации в развитии, они понимают и пытаются ориентироваться в качественных изменениях темы, для них важны модели и алгоритмы детальной проработки конкретных случаев.

Среди предложений по совершенствованию профилактической антинаркотической работы в своей образовательной организации, участники исследования с заметной частотой отметили необходимость введения дополнительных ставок для педагогов-психологов в школах и уроков психологии, использования в учебно-воспитательном процессе личностно-ориентированных приемов и методов для формирования личностных ресурсов, обеспечива-

ющих развитие у обучающихся здорового, активного и продуктивного образа жизни, более широкого применения альтернативных форм работы с родительской общественностью, поднятия значимости воспитательной работы.

Среди предложений по совершенствованию профилактической антинаркотической работы в системе образования республики, участники исследования с заметной частотой отметили потенциал и своевременность корпоративной формы обучения профилактической проблематики, укрепление и расширение, по имеющимся потребностям, системы психологической службы в образовании, продолжать развитие применения в образовательной практике педагогов современных информационно-коммуникационных систем и технологий, совершенствовать систему межведомственного взаимодействия.

В целом участники исследования считают, что общий уровень профилактической работы в системе образования за последние 3 года значительно поднялся – 25%, скорее поднялся, чем опустился – 54%, скорее опустился, чем поднялся – 3%, затруднились ответить – 18%. Следовательно, около 80% респондентов отмечают положительную динамику в эффективности профилактической антинаркотической деятельности в образовательной среде.

Реализуемое исследование позволяет сделать следующие выводы:

1. Профилактическая антинаркотическая работа в общеобразовательных организациях находится в актуальном состоянии и реализуется на основе принципов: научности, системности, адресности и практической ориентированности.

2. Профилактическая антинаркотическая работа обеспечена соответствующими научно-практическими разработками.

3. Несмотря на наличие научно-методических материалов, инструментов профилактики, предоставляемых возможностей повышения профессиональной компетентности в области профилактики аддикций и других форм зависимого и саморазрушающего поведения педагогические работники испытывают предметные и методические дефициты, которые в оперативном порядке необходимо ликвидировать.

4. Для обеспечения результативности проводимых классными руководителями профилактических мероприятий крайне востребовано активное участие психологической службы образования, которая в настоящее время нуждается в прогрессивном количественном и качественном развитии.

5. Только при скоординированном и мотивированном участии всех субъектов образовательной деятельности, а также субъектов межведомственного взаимодействия в сфере профилактики удастся выйти на новый качественный уровень профилактической антинаркотической работы в Республике Татарстан.

#### Список литературы:

1. Герасимова В.В. Организационный, методологический и инструментальный контенты профилактики наркотизации в образовательной среде на примере Республики Татарстан / сборник материалов научно-практической конференции «Современные подходы к первичной профилактике и формированию культуры трезвого здорового образа жизни в образовательной среде». – Москва, 2017. С.85-89.

2. Герасимова В.В., Бородаева А.Ф. Профилактика асоциального поведения учащихся общеобразовательных организаций: Методическое пособие. Казань, ГАОУ ДПО ИРО РТ, 2016. 55 с.

3. Герасимова В.В., Карпов А.М. Основные ориентиры профилактики наркотизации в образовательной среде. Методические рекомендации. – Казань, ГАОУ ДПО ИРО РТ, 2017.– 48 с.

4. Карпов А.М., Герасимова В.В. Единая стратегия профилактики агрессии и аутоагрессии в современном обществе / ЧФ: Социальный психолог, 2016 г., выпуск №1 (31) – с. 301-306.

А.А. Головин,  
генеральный директор  
Союза некоммерческих организаций  
в сфере профилактики и охраны здоровья  
«Евразийская ассоциация здоровья»,  
Москва  
А.А. Golovin  
CEO Union of non-profit organizations  
in the field of prevention and health  
"Eurasian Association of health",  
Moscow  
E-mail: golovin.msk@gmail.com

**ЭВОЛЮЦИЯ ПОНИМАНИЯ ТРЕЗВОСТИ И НАУЧНОГО ОБЪЯСНЕНИЯ  
ПРИРОДЫ ЗАВИСИМОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ЗАПАДЕ И В РОССИИ**  
EVOLUTION OF UNDERSTANDING SOBRIETY AND THE SCIENTIFIC  
EXPLANATION OF ADDICTION IN THE WEST AND IN RUSSIA

*Аннотация. В настоящей статье рассматривается эволюция в историческом понимании зависимого поведения и трезвости в западной и отечественной науке. Открытие советского учёного Г.А. Шичко позволило сформулировать новый подход к борьбе с зависимым поведением, сформировать обновлённую политику трезвости.*

*Abstract. In this article is examined the evolution in historical understanding of addiction and sobriety in Western and Russian science. The discovery of the Soviet scientist G.A. Shichko allowed to formulate a new approach to the fight against addiction, to form an updated policy of sobriety.*

*Ключевые слова: трезвость, зависимость, алкоголизм, Шичко, теория психологического программирования, политика трезвости.*

*Keywords: sobriety, addiction, alcoholism, Shichko, the theory of psychological programming, the policy of sobriety.*

Распространение трезвости – гуманная,  
патриотическая, социально полезная деятельность  
Г.А. Шичко

Есть минимум две точки зрения на происходящее. Одна позиция в объяснении ситуации стремится к хаосу и неопределённости. Другая позиция направлена на созидание и упорядочивание. Хотя в действительности точек преломления может быть больше, но все они тяготеют к одному из исходных положений: со знаком «-» или «+».

Изначально западная наука и общество до 1840-х гг. понимала под словом «трезвость» (sobriety) воздержанность или умеренность в употреблении алкогольных изделий. Однако уже в 1850-х гг. под термином стали понимать полное непрерывное воздержание от употребления алкоголя (зарок трезвости). В свете широкого круга вопросов, которым были озабочены западные общества трезвости, под трезвостью стали трактовать более широкий спектр поведения, включая воздержание от табака и других психоактивных средств. Непрофессиональный взгляд общества анонимных алкоголиков (1939 г.) на алкоголизм как на болезнь, характеризующийся потерей контроля индивида над потреблением алкоголя и как следствие над своей жизнью, был перенесен в 1950-х гг. в научную литературу в виде концепции алкоголизма как болезни. Данная концепция уходит корнями в медицинские и непрофессиональные теории пьянства как болезни, имевшие хождение в XIX веке. В 1977 г. исследовательская группа Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), учитывая неточность и многозначность термина «алкоголизм», предложила заменить его термином «син-

дром алкогольной зависимости». Как мы знаем, от изменения слагаемых сумма не меняется. Надо сказать, что западная наука вообще грешит тем, что уточняет и меняет наименования одних и тех же рассматриваемых явлений и процессов каждые несколько десятилетий. Наверное, это позволяет что-то лучше понять, но почему-то никак не приводит к выздоровлению общества от названных болезней. Как вывод, трезвость может рассматриваться в трактовке западной науки как некое воздержанное состояние, удерживающее человека от негативных процессов со знаком «-». Такова позиция ВОЗ, которая изложена в «Словаре терминов, относящихся к алкоголю, наркотикам и другим психоактивным веществам» [1, с.74-75]. Такова эволюция рассмотрения вопроса зависимого поведения на Западе.

Как известно, русский человек мириться со злом (знаком «-») не может. Такова уж его культурно-генетическая природа. Об этом прекрасно написано Ф.И. Тютчевым в стихотворении «Два единства», которое можно чуть дополнить в рамках рассматриваемого вопроса [2, с.221]:

Из переполненной господним гневом (алкогольной) чаши  
Кровь льется через край, и Запад тонет в ней.  
Кровь хлынет и на вас, друзья и братья наши! –  
Славянский мир, сомкнись тесней...  
«Единство (трезвость), – возвестил оракул наших дней, –  
Быть может спаяно железом лишь и кровью...»  
Но мы попробуем спаять его любовью, –  
А там увидим, что прочней...

Быть может поэтому русская душа всегда стремится к более осмысленному познанию реальности. И если встаёт какая-либо проблема, рано или поздно в России находится сподвижник, дознающийся до истины.

Таким сподвижником стал отечественный психофизиолог Геннадий Андреевич Шичко, давший миру теорию, объясняющую природу зависимого поведения. В своей теории психологического программирования Шичко объяснил простую истину: человек начинает пить, сквернословить, воровать и совершать другие непотребные поступки, потому что его так запрограммировали. Человек не виноват, что он вынужден отравлять свой организм алкогольными или табачными изделиями. Просто окружающая среда исказила его сознание ложными сведениями, заставив принять ложную установку (положительное отношение к алкоголю), программу (алгоритм поведения в питейной ситуации), а затем сформировать ложное убеждение (что самоотравление интоксикантами - это правильное, необходимое и повсеместное действие). После того, как человек узнал правду, он обязан принять решение по формированию и сохранению трезвости в личной, семейной жизни.

Гениальность подхода Шичко заключается в том, что изобретённый учёным метод (гортоновической дезалкоголизмии) позволяет любому человеку просто и без всяких дополнительных ресурсов освободиться от зависимости. Учёный является одним из немногих представителей научного сообщества, кто не только дал научное объяснение одного из главных бедствий человечества, но и разработал действенный метод отрезвления человека, апробированный им на практике. Шичко сам вёл курсы избавления от зависимостей, его метод уже спас десятки и сотни тысяч граждан.

Алкоголик по Шичко — проалкогольно (питейно) запрограммированный человек, привыкший к спиртному, испытывающий потребность в нём и поглощающий его. Отличие данного определения от всемирно признанного ВОЗ заключается в том, что в определении Шичко даётся причина человеческой зависимости (питейная запрограммированность). Алкоголизм в данном случае понимается как психологическое расстройство, основными признаками которого являются: (а) питейная запрограммированность, (б) привычка к употреблению спиртного, (в) потребность в нём и (г) поглощение его [3, с.12-13]. В.И. Вернадский сказал, что «нет неизлечимых заболеваний, есть недостаток знаний». Г.А. Шичко подтвердил это высказывание, доказав отсутствие в алкоголизме биологического фактора болезни и присутствие лишь психологического расстройства, от которого можно освободиться даже самосто-

ятельным путём (см. статьи Г.А. Шичко «Метод самоизбавления от алкоголизма», «Дружеский разговор с алкоголиком», «Алкогольная проблема в свете теории психологического программирования», «Привычка, побеждаемая разумом») [4, с.102-110, 111-120, 151-152; 5, с.81-86].

Открытие Шичко позволило по-иному посмотреть на определение трезвости. С 1970-80 гг. в отечественной науке трезвость стала определяться как естественное состояние человека, характеризующееся: не только (а) полным и осознанным отказом (воздержанием) от потребления табачных, алкогольных, наркотических изделий; но и (б) ясным сознанием, свободным от запрограммированности на потребление веществ наркотического действия; а сегодня можно добавить и (в) здоровьесберегающей моделью поведения [5, с.19]. В таком научном понимании становится ясным широкий смысл исторического определения трезвости в России: «трезвый — тот, кто отличается здоровой рассудительностью, свободен от иллюзий, самообмана» [6].

Таким образом, понимание трезвости в России на современном этапе уходит от узкой трактовки борьбы с чем-то отрицательным (зависимость) и даёт посыл, выход к развитию положительного («+») состояния человека (свобода от ложных убеждений, ясное сознание, здравомыслие).

Текущая ситуация требует развития общественно-государственной политики на новом уровне понимания вопроса: дополнить антиалкогольные ограничительно-наказательные действия образовательно-разъяснительной политикой и трезвым просвещением. Эффективность антиалкогольных, антитабачных, антинаркотических действий в современных информационных условиях зависит от формирования трезвых убеждений граждан, перехода на политику трезвости. Данная политика трезвости должна опираться на взаимные действия государственных и общественных институтов по снижению спроса и предложения на вещества наркотического действия («социальная модель противодействия наркотизации»), формирования трезвого поведения граждан [7, с.33-42].

Мало кто знает, что именно Г.А. Шичко стоял у истоков антиалкогольной кампании 1985-1987 гг.: его аналитические записки склонили ответственных лиц в советской партии к решительным действиям. Несмотря на жёсткую критику антиалкогольной кампании и её мифологизацию со стороны ряда проалкогольно направленных групп людей, она спасла сотни тысяч жизней от смертей и позволила родиться на свет сотням тысяч новых здоровых граждан (в числе которых и автор статьи). А жизнь, как сказал Л.Н. Толстой, есть благо, выше которого нет никакого.

#### Список литературы:

1. Словарь терминов, относящихся к алкоголю, наркотикам и другим психоактивным веществам. – Женева: Всемирная организация здравоохранения, 1994 г.
2. Тютчев Ф.И. Полное собрание сочинений. Письма. В 6-ти томах. Т. 2. / Сост. В.Н. Касаткина. – М.: Издательский Центр Классика, 2003. 640 с.
3. Шичко Г.А. Противоалкогольное и противотрубетельное воспитание детей в семье. Изд. 2-е – М.: Евразийская ассоциация здоровья, 2018. – 24 с.
4. Дроздов И.В. Геннадий Шичко и его метод. – Ленинград, 1991. 160 с.
5. Карпачёв А.А., Карпачёва Е.И., Карпачёв Д.А. Формирование трезвого здорового образа жизни на основе психолого-педагогического метода Г.А. Шичко. Методическое пособие. – М.: Википринт (ИП Журавлёв Д.Ю.), 2017. 168 с.
6. Ефремова Т.Ф. Новый словарь русского языка. Толково-образовательный. – М.: Рус. яз. 2000. В 2-х Т. 1209 с.
7. Головин А.А., Аршин К.В., Карпачёв А.А. и др. Состояние потребления табака, алкоголя и наркотиков в России и перспективные подходы их профилактики. Экспертный доклад институтов гражданского общества о причинах, последствиях, потенциале для защиты здоровья личности, общества, государства. – Москва, 2017. 152 с.

*А.А. Горячева*  
Православный Свято-Тихоновский  
гуманитарный университет (ПСТГУ)  
Москва  
*A.A. Goryacheva*  
St.Tikhon's Orthodox University  
Moscow  
E-mail: annapds@yandex.ru

*А.Н. Бабурин (протоиерей)*  
Межрегиональное общественное движение в поддержку  
семейных клубов трезвости (МОД СКТ)  
Москва  
*A.N. Baburin (priest)*  
Interregional social movement supporting Family Sobriety Clubs  
Moscow

*И.В. Чубукова*  
Российский экономический университет имени Г. В. Плеханова  
Москва  
*I.V. Chubukova*  
Plekhanov Russian University of Economics  
Moscow

**ПОДГОТОВКА ВЕДУЩИХ СЕМЕЙНЫХ КЛУБОВ ТРЕЗВОСТИ  
КАК ВАРИАНТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ВЗРОСЛЫХ  
TRAINING OF CLUB-WORKERS OF THE FAMILY SOBRIETY CLUBS  
AS AN ALTERNATIVE EXTENDED EDUCATION FOR ADULTS**

*Аннотация.* В статье рассматриваются основные подходы в образовательной деятельности Викариатской школы подготовки работников семейных клубов трезвости (СКТ) на базе храма Всех Святых во Всехсвятском на Соколе (Москва) для реабилитации людей, зависимых от употребления ПАВ, и их родственников.

*Abstract.* This article describes the main educational approaches to the rehabilitation of addicted people and their relatives, used by the Vicariate School for training club-workers of family sobriety clubs (SKT), located at premises of the Church of all the Saints on Sokol (Moscow).

*Ключевые слова:* семейные клубы трезвости, православие, андрагогика, волонтеры.  
*Key words:* family sobriety clubs, Orthodox Christianity, andragogy, volunteers.

Семейные клубы трезвости стали сегодня одной из основных форм работы по утверждению трезвости.

Их серьезное преимущество по сравнению с традиционными общинами и братствами трезвости заключается в использовании семейного, то есть естественного искони для человека, принципа межличностного взаимодействия, возвращающего человека в разрушенный прежде контекст близких, доверительных, родственных отношений. Вторым плюсом является клубная форма общения, предлагающая добровольный, почеркнуто свободный формат участия во взаимодействии, с вниманием к личному достоинству страждущего.

Недостатком данной формы является временная протяженность работы, медленный темп изменений в личном самоощущении и в способах взаимодействия с ближними. Многие

видят в этом низкую эффективность данной формы трезвенной работы. Но, с другой стороны, неторопливость клубных встреч - обстоятельство, работающее на пользу участнику клуба, а особенно семье, ведь именно она является объектом помощи.

Подготовка волонтеров для квалифицированного ведения клуба осуществляется в Викариатской школе Северного викариатства города Москвы, то есть при храме Всех Святых на Соколе.

Школа существует уже четыре года, и есть необходимость проанализировать ее деятельность для обеспечения развития данного направления дополнительного образования взрослых.

Клубы же в утвердившейся сегодня форме, реализованной впервые у нас в стране священником Алексием Бабуриным, существуют более 20 лет, но осознание необходимости школы ведущих пришло не сразу. Казалось, что энтузиазма трезвого и верующего человека вполне достаточно для успешного ведения клуба, ведь роль его достаточно проста и малозаметна, основную работу по введению страждущего в систему здоровых отношений выполняет сам клуб. Но практика показала, что ведущий СКТ – это человек, который встал на путь пожизненного углубленного самообразования.

Викариатская школа стала удачной формой подготовки ведущих, гармонично сочетая первичное ознакомление слушателей с проблематикой зависимости и концептуальными основами трезвого образа жизни семьи с дальнейшим погружением в профессиональные тонкости работы с клубом как весьма специфической группой.

Первоначальные трудности с подготовкой ведущих были связаны с представлением о достаточности традиционного механизма в передаче умений: делай как я и передай это следующему кругу делателей. Затруднения обусловлены тем, что прекрасные практики, и в том числе многоопытные деятели трезвенного движения, часто не знают, как обучить ведущего клуба или общины трезвости, то есть как обучить ВЕДЕНИЮ клуба. На семинарах и тренингах в ряде распространенных пособий зачастую речь идет в большей степени о научении трезвому просвещению, передаче информации, рекламе трезвого образа жизни (ролик, плакат, культурные календарные мероприятия, в том числе семейные), но нет передачи опыта последовательной, постепенной и долговременной (3-5, а то и 10 лет) работы с травмированной семьей, с людьми, находящимися во взаимном разочаровании, бессилии и претензиях. Поддержку и энергию дает семье клуб трезвости – не через умные советы, а через совместное и трудное преодоление долгого пути к трезвости, который становится путем к новой жизни и новому, преображенному человеку.

Преподаватель школы должен уметь обучать, доходчиво излагая материал, но не ограничиваться теорией, а одновременно уметь продемонстрировать приемы, например, мотивационного консультирования или диагностики, а также научить применять, скажем, различные способы убеждения или варианты ведения диалога, в организации практической деятельности учащихся.

Виды помощи страждущим, в соответствии с био-психо-социо-духовной концепцией здоровья человека, сегодня варьируются от фармакологической поддержки и техник детоксикации до способов психологической коррекции, копинг-стратегий и психотерапевтической реабилитации. Академический подход в системе Викариатской школы предполагает сообщение знаний по четырем названным уровням работы с человеком как индивидом и личностью: медицинская наркология, психология семьи и навыки саморегуляции, педагогика здорового образа жизни и педагогика досуга, антропология, этика и аксиология. Недостаточная возможность использования академической формы образования в виде лекций и семинаров связана с трудностью усвоения материала по трезвенной тематике в привычной форме обучения, в связи с акцентом внимания слушателя на «личном интересе», на личностном компоненте в обучении, и требует поэтому применения инновационных и технологичных способов обучения (диалоговые беседы, тренинговые семинары, видеофиксация занятия с последующей обратной связью во время занятия, дистанционное изучение материала посредством просмотра видеозаписей).

Особенности содержания обучения трезвому образу жизни задействуют вольно и невольно воспитательную сторону образовательного процесса. Слушатель сталкивается с необходимостью переосмысления религиозных и гражданских ценностей, с преодолением эгоизма в формировании своей позиции в тренингах отношений, учится слышать другого в духовно-ориентированном диалоге. В целом, школа базируется на педагогическом девизе «человек не дан, а задан», что подразумевает гармоничное сочетание в ее деятельности воспитания ума, воли и чувства.

Поскольку обучение семейной трезвости собирает прежде всего круг непосредственно заинтересованных лиц, то и ведущие в основном выходят из этой среды, то есть они на личном опыте знакомы с проблемами дисфункциональной семьи. Следовательно, преподаватели Викариатской школы строят учебные программы, учитывая взрослый возраст слушателей, а также личностные особенности контингента, связанные с пережитыми семейными стрессами и дефицитом межличностного взаимопонимания. Таким образом, в учебном процессе осуществляются два педагогических подхода: андрагогический и адаптивный, связанный с проработкой индивидуальных маршрутов обучения для разных учащихся, - что более подробно изложено в статье «Концептуальные основы деятельности викариатской школы подготовки работников семейных клубов трезвости» [1].

Остановимся на андрагогической составляющей. Мотивация слушателей различна, можно выделить как минимум три категории учащихся. Первые – те, кто нацелен на получение сертификата, обычно имеющие багаж одного или двух высших образований, - они имеют четкое представление о желаемой квалификации и настроены совершенно конкретно на волонтерское служение, поэтому рассчитывают на прохождение минимального курса и получение сертификации в сжатые сроки. Иные, получая первое профессиональное образование, имеют весьма размытое представление о своем профессиональном амплуа и не уверены, что хотят стать ведущими клуба, тратя силы на волонтерскую работу. Третьи, обнаружив в ходе психологических проработок собственные личностные и семейные проблемы, - уклоняются в восполнение собственного дефицита, преодоления собственных противоречий, выстраивания нового жизненного маршрута. Личная полезность последнего варианта обучения понятна, но сомнительная для движения трезвости, ведь при этом преподаватели просто занимаются трудом милосердия, а приходы по-прежнему нуждаются в открытии новых клубов.

Задача профессионального преподавателя – переориентировать последний вектор интереса, настроить слушателей на специализацию, не игнорируя при этом и их насущные проблемы.

Особое место в системе подготовки ведущего СКТ занимает мировоззренческое обеспечение становления его личности, формирование православных духовных ориентиров и просоциальных ценностей, соответствующих этике церковного служения. Кроме того, для ведущего важно иметь отчетливое представление об идеологии самих клубов как модели семьи: что на первом месте – пассивное сострадание или активное соучастие? В каких формах они приемлемы и что предпочтительно на клубе и в семье? Нередко человек заблуждается относительно своей роли в семье, да и просто устает от бессмысленной конфронтации, и приводит ближнего на клуб чтобы получить самому некоторое облегчение, «сдать» его клубу. Понятно, что вместо эмпатической поддержки друг друга члены такой семьи ощущают изоляцию, отвержение, ненужность, да и осуждение. Поэтому подготовка потенциального ведущего к решению мировоззренческих семейных вопросов не сводится к ознакомительному курсу ОПК, а требует освоения функции исследователя семейных отношенческих парадигм.

По представлениям современной андрагогики, важная составляющая образования взрослых – личный запрос на развитие [2, с. 5]. Необходимо учитывать, что принцип взаимосвязи личностного и профессионального развития является универсальным.

Не взирая на рост технологичности образования, человеческое измерение профессиональной подготовки остается приоритетным, и сегодня для работы в клубах востребованы

специалисты, способные осуществлять профессиональную деятельность на качественно новом, - творческом уровне.

Мотивация взрослого к получению дополнительного образования, помимо утилитарной цели приобретения знаний, умений и навыков для новой квалификации, окрашена ожиданиями удовлетворения от личностного смысла профессиональной деятельности.

В образовании взрослых, кроме традиционного подхода, подразумевающего полноту передачи сведений и умений с максимальным приближением к заранее намеченному образцу, целесообразно использование еще двух подходов: деятельностного и развивающего. Школа активно реализует деятельностный подход через интерактивное взаимодействие учащихся в ходе занятий и тренингов. Имеет место и контекстный подход (использование большого жизненного опыта и рефлексии взрослого).

Процесс взаимодействия педагога и учащегося в школе для взрослых – субъект-субъектный. Как это часто бывает у студентов, взрослый ученик участвует в отборе содержания обучения, усваивает не только и не столько объем изучаемого, сколько образ личности и образ жизни педагога, становящегося при этом просто «компетентным коллегой», обеспечивающим продвижение слушателя по его учебной траектории.

Кроме того, запрос на обучение в Викариатской школе часто связан со смещением ценностей человека в сторону служения ближнему, в ходе формирования христианского сознания, «самопреобразования» человека [2, с. 10].

Еще одна причина роста актуальности дополнительного образования взрослых – глобальные изменения в культурном пространстве, в связи с уходом, как было отмечено выше, традиционного механизма передачи культурного наследия, так что человек нуждается в дополнительной помощи, чтобы разобраться в себе. Эта составляющая подготовки названа исследователями «экзистенциальной» и как нельзя более успешно осуществляется как в процессе подготовки взрослого человека к ведению клуба трезвости, так и в ходе самой деятельности по руководству клубом.

Таким образом, можно констатировать факт, что Школа подготовки ведущих СКТ отвечает своим существованием на два запроса современности: и запрос социума на подготовку кадров ведущих клубов трезвости, и одновременно – запрос личности нашего взрослого современника на развитие через профессиональное совершенствование.

#### Список литературы:

1. Горячева А.А., Бабурин А.Н., протоиерей, Магай А.И. Концептуальные основы деятельности Викариатской школы подготовки семейных клубов трезвости // Социальное служение Православной Церкви: проблемы, практики, перспективы (Санкт-Петербург, 23-25 ноября 2017 г.). – СПб.: Изд. РХГА, 2017. – С.254-259.

2. Егоров Г., священник, Меланина Т.В. Личностное и профессиональное развитие взрослого человека в пространстве образования: теория и практика. – М.: Изд-во ПСТГУ, 2013. – 114 с.

Н.А. Гринченко  
ФГБОУ ВО «Елецкий государственный  
университет им. И.А. Бунина»  
г. Елец  
N.A. Grinchenko  
Yelets State University named after I.A. Bunin  
Yelets  
E-mail: grinchenko@inbox.ru

**ОПЫТ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАЗДНИКОВ ТРЕЗВОСТИ:  
СОЦИОКУЛЬТУРНЫЙ ПОДХОД  
EXPERIENCE OF HOLDING SOBRIETY HOLIDAYS:  
SOCIO-CULTURAL APPROACH**

*Аннотация. Статья посвящена опыту проведения праздников трезвости Казанским отделением Международной Независимой Ассоциации трезвости на основе социокультурного подхода к профилактике химических зависимостей. Правомерность этого подхода обосновывается серьёзными научными исследованиями: теорией социально-психологического программирования (Г.А. Шичко, 1981), теорией социального(социально-когнитивного) научения (Bandura, R.T. 1977), теорией пронаркотического культурного поля (В.М. Ловчев, 2015)*

*Abstract. The article is devoted to the experience of holding sobriety holidays by the Kazan branch of the International Independent Temperance Association on the basis of the sociocultural approach to the prevention of chemical dependencies. The validity of this approach is substantiated by serious scientific research: the theory of socio-psychological programming (G.A. Shichko, 1981), the theory of social (social-cognitive) learning (Bandura, R.T. 1977), the theory of a pro-drug culture field (V.M. Lovchev, 2015)*

*Ключевые слова: праздник трезвости, подходы, содержание, формы, методы, средства.*

*Key words: holiday of sobriety, approaches, content, forms, methods, means.*

Перефразируя известное изречение, можно утверждать: «Скажите какие у вас праздники, как вы их отмечаете, и я скажу кто вы». Праздник в сознании многих наших современников в России ассоциируется с алкоголем, и это является серьёзной проблемой, так как именно в дни праздников чаще всего происходит приобщение детей и подростков к алкоголю в кругу семьи и сверстников, часто пьют даже те, кому нельзя по состоянию здоровья или по служебному положению, пьют на дорогах, на работе, что нередко заканчивается бедой. Так разрушительно действует миф о том, что праздник без алкогольного одурманивания немислим. Но не все знают, что бывает и наоборот – праздник трезвости.

Праздников трезвости в дореволюционной России было два: весенний, который праздновался 28 апреля по старому стилю и осенний, который праздновался 29 августа (11 сентября по новому стилю) согласно постановлению Святейшего Синода №2481. Последний отмечался в день усекновения главы Пророка, Предтечи и Крестителя Господня Иоанна. Это о нем сказано в «Библии»: «... он будет велик перед Господом; не будет пить вина и сикера, и Духа Святого исполнится еще от чрева матери своей» (Лука, 1:15). Праздники трезвости в дореволюционной России отмечали с размахом: с крестными ходами, чтениями, чаепитиями, концертами. Алкогольные лавки, трактиры, пивные в эти дни не работали.

В 2014 году осенний праздник трезвости был возрождён на государственном уровне. Инициатором и организатором возрождения этого праздника является иерей Игорь Бачинин,

член церковно-общественного Совета по противодействию алкогольной угрозе при Священном Синоде [1]. К сожалению, этот праздник пока так и не получил прежнего всенародного признания и размаха.

Воспитание трезвости через праздники имеет серьёзное научное обоснование, так как благодаря влиянию социокультурной среды сознание человека способно к программированию на те или иные формы поведения. Это доказано исследованиями ряда отечественных и зарубежных учёных (Г.А. Шичко; Bandura, R.T.,) [2, с.68-79; 3, с.287-300; 4; 5]. Специфической областью социокультурного аспекта программирования является программирование через предметы быта и личного пользования и произведения литературы и искусства. Эта область программирования изучается казанским учёным В.М. Ловчевым и названа исследователем пронаркотическим культурным полем (ПКП). Автор теории, историк и филолог по образованию, знаток античной и современной литературы, даёт подробное описание структуры и механизмов наращивания ПКП в литературе и искусстве, бытовой культуре и предлагает пути его демонтажа и создания антинаркотического культурного поля.

В структуру ПКП входят: эстетизация вещества и состояния опьянения; утверждения якобы стимулирующего влияния алкоголя на сексуальную активность и позитивного влияния на творчество; создание знаковых фигур алкоголизации. Основными механизмами наращивания ПКП являются наращивание пронаркотического и выхолащивание антинаркотического содержания через добавления, вычитания, всевозможные трансформации в процессе перевода с одного языка на другой или при переходе от одного жанра к другому [6, с.134; 139-144] Наоборот, механизмами демонтажа ПКП являются рационализация; создание контрпропагандистских произведений; продвижение естественных напитков; исправление кривого; антиалкогольный юмор [7, с. 186; 197-239]. Главная идея демонтажа состоит не в том, чтобы только разоблачать, но и показать положительные альтернативы алкоголю и другим наркотикам, что отвечает отечественной традиции воспитания на положительных примерах (Л.Н. Толстой, К.Д. Ушинский, А.С. Макаренко и др.). Важно обращать внимание не столько на то, что плохо, хотя полностью этого не избежать, сколько на то, как следует жить и поступать.

Важнейшим средством демонтажа ПКП, по мнению, по мнению В.М. Ловчева, являются символы, которые должны стать «своеобразной прививкой, без которой трезвеннические ценности и ритуалы обречены на смерть в нашем наркотизированном обществе... в известной степени популярность трезвого образа жизни прямо пропорциональна престижу трезвеннических символов» [8, с.6-7]. Символы могут быть неязыковыми и языковыми. Алкогольный капитал хорошо позаботился о внедрении обоих типов символов в культуру разных стран и народов. Это - тосты, посуда, жесты, ситуации употребления и многие другие мелочи, составляющие питейный ритуал и питейную традицию. Есть свои ритуалы и символы у курильщиков и потребителей нелегальных наркотиков. Необходимо позаботиться о трезвенных символах и ритуалах, о создании трезвых обычаев и традиций.

В.М. Ловчев – не только серьёзный и добросовестный исследователь, доктор исторических наук, но и практик, отличный организатор и идейный вдохновитель. Возглавляемое им Казанское отделение Международной Независимой Ассоциации Трезвости (создано в 1991 году) уже в течение 20 лет регулярно проводит праздники трезвости. В возрождении праздников трезвости в Казани приняли участие десятки организаций. В их числе: центр профилактики зависимостей «Выбор», Комитет по делам детей и молодёжи, Академия социального образования, анонимные алкоголики, Библиотека национального музея республики Татарстан, Дом учёных, Духовное Управление мусульман Республик Татарстан и многие другие. Открывают праздники те, кто стоял у истоков их возрождения: казанские мнатовцы, врачи-наркологи, представители профилактической медицины [9, с.10-14]. В проведении праздников помогают студенты и педагоги, наркологи и психологи, волонтеры из разных слоёв общества и просто неравнодушные люди. Благодаря этому, казанские трезвенники раньше других в России смогли возродить оба дореволюционных российских праздника трезвости. С 1995 года здесь стали отмечать осенний праздник трезвости, а потом и весен-

ний. Здесь смогли выполнить завет наших великих предшественников: отмечать именно «праздники трезвости», а не просто даты – подчёркивать «привлекательность, красоту, и интеллектуальную ценность трезвенничества» [10, с.3].

Какова авторская концепция праздника трезвости В.М. Ловчева?

Он предлагает две модели:

1. Совокупность разнородных по действию и масштабу мероприятий, объединённых одной идеей. Эту модель они называли «балаганом».

2. Единое праздничное действие, имеющее свою завязку, интригу, кульминацию и развязку. Этот тип праздника называется «поиском сокровища».

У каждой модели есть свои преимущества. Балаган позволяет сделать праздник свободным и ненавязчивым, учесть интересы и вкусы разных людей и разных возрастов. Поиск сокровища объединяет всех в едином порыве, оставляет единые впечатления и эмоции, само мероприятие имеет начало и конец [11, с.5].

Праздник трезвости, по Ловчеву – мероприятие светское. Принципиальная позиция – свобода от политической, расовой, национальной, религиозной дискриминации. «На казанских ПТ встречаются язычник Одиссей, Креститель Иоанн, великий скептик Марк Твен, автор уникальной книги «Тропинка в трезвость» атеист И.А. Краснонос и масса других – самых разных персонажей и авторов» [12].

Из чего может состоять праздник? Начинается праздник с пропаганды самой идеи этого праздника. Основа – сбор архивов, накопление материалов и изучение опыта. Прелесть праздника в его свободе. К чему больше лежит душа, то и используется для пропаганды трезвости: искусство, физкультура и спорт, литература, с национальным колоритом или без.

Подарки и призы. Праздник невозможно представить без подарков и призов. Это могут быть различные предметы и даже съедобные подарки с трезвенной символикой. В Казани используются накопительные талоны разного вида с портретами выдающихся трезвенников, которые выдаются за участие в разных конкурсах. Чем больше талонов заработано, тем весомее будет конечный приз. Материальной основой подарков может стать кружечный сбор и/или щедрость соучредителей.

Викторина. Одним из наиболее идейно насыщенных мероприятий является викторина. Техническое оснащение – минимальное: талоны за правильные ответы, призы, раздаточные информационные материалы. Их два основных вида: 1) «викторина с предварительными штудиями», рассчитанная на учащихся средних и старших классов с опорой на знания, приобретённые на предварительных занятиях и которая требует навыков анализа и обобщения информации; 2) экспресс-викторина, которая проводится на более узкую и известную тему и требует догадки, находчивости, импровизации и чувства юмора. Например, литературная викторина на тему «Правда об образе жизни в зеркале литературы», основанная на произведениях классической русской и зарубежной литературы. Цель – догадаться о том, кто это сказал или о ком идёт речь и заодно продвинуть трезвую идею [13, с.10-19].

Театрализованная постановка может стать такой же идеологически насыщенной, как и викторина. Вместо прямолинейных судов над алкоголем или сигаретой, Ловчев предлагает изящную постановку фрагмента из классического произведения, несущего антинаркотическое содержание. Например, сцену из «Гамлета» с негативными высказываниями датского принца о кутежах и пьянстве в королевстве. Но есть и другие варианты театрализованных постановок: «допишем классика»; постановка на основе собственного сценария; постановка с обратной связью, когда в финале в решение проблемы вовлекаются зрители.

Музей, выставка. Минимальное техническое оснащение: деньги на билеты для посещения музея, экспонаты и экспозиционная площадь в музее (школе, клубе). В 2003 году двери трезвенникам открыл музей Евгения Боратынского. В последние пять лет открыл двери и музей академиков Арбузовых. Вариантом может быть экспозиция в краеведческом музее, посвящённая трезвенническим организациям. Экспонатами могут быть не только архивные материалы, но и предметы с трезвеннической символикой: календари, значки, открытки, брело-

ки. Предусматривается и творческую активность посетителей выставки. Например, после выставки профилактических брелоков проводится творческая лаборатория «Сделай брелок своими руками», а после выставки одежды с трезвенной символикой, например, желающим предлагается задание придумать символику для предмета одежды [14, с.23-24].

Весенний праздник трезвости 2018 пополнился новым экспонатом: многоцветными браслетами с надписью «Праздник трезвости» [15, с.4].

Вот какой отзыв о посещении музея оставила кандидат педагогических наук, защитившая диссертацию по профилактике, Ю.Ю. Белова: «Дважды мы были в музее Боратынского с соратниками и студентами. Экскурсии Владимира Михайловича — это настоящее подвижничество! А главное, сколько души в них. Спасибо за представленные возможности посетить музей. И всех с праздником!» [16].

Книжная выставка организуется в музее из подборки книг из служебных и личных библиотек и другими материалами. Самое главное на такой выставке, чтобы не было перекося в сторону медицинской литературы. Иначе может сложиться впечатление, что трезвость — удел больных людей. Поэтому важное место, по замыслу Ловчева, на таких выставках должно быть отведено художественной литературе, произведениям живописи с профилактическим потенциалом и литературе, издаваемой в трезвеннических организациях. Целесообразно сделать презентацию этой литературы и проводить консультации с посетителями выставки [17, с.25-26].

Моя вторая книга. На весеннем празднике трезвости 2015 впервые появилась оригинальная форма обмена книгами профилактического содержания. Главная идея — подарить второй экземпляр книги из личной библиотеки на следующих условиях: 1) книга должна быть высокохудожественной, а брошюрой-страшилкой; 2) книга должна быть в хорошем состоянии, чтобы гармонировать с красивой трезвенной символикой; 3) подаренная на выставку книга должна иметь послание-инструкцию, почему она тут оказалась.

Вот какой текст предлагает будущим читателям книги В.М. Ловчев:

«Дорогой Друг!

...Ты держишь в руках одно из самых лучших творений мировой литературы («Фауст, И.В. Гёте — прим. авт.), да ещё в переводе изысканнейшего нашего поэта - Бориса Пастернака...Эта книга — не все времена. Обрати внимание, что она полезна для профилактики той опасности, которая грозит нашей Родине.

Уже в начале трагедии Фауст шлёт проклятие самым мерзким для него явлениям, в том числе опьянению вином (начало стр. 61)

Обрати внимание, что Мефистофель (то есть Дьявол) первое своё чудо — пойку устраивает в кабаке! (Стр.78-93).

А на вершине своей жизни Фауст осознаёт, что самое главное для человека — свобода (стр.459), то есть и свобода от всех зависимостей» [18, с.6].

Словесные конкурсы. Уместны на книжной выставке и словесные конкурсы, которые можно проводить в нескольких форматах: четверостиший, двустиший, поэтических загадок (вставляется пропущенное слово), акrostихи (чтение ключевого слова по вертикали). В числе удачных примеров, двустишие: «Тот России патриот, кто не курит и не пьёт» и далее варианты к рифме: «Кто не курит и не пьёт...». Акrostих «пиво» выглядит так:

Путь  
Интенсивного  
Вырождения  
Общества

Словесные пазлы (демонтажка). Предварительно распечатанный текст (например, цитата) разрезается на фрагменты. Задачи — 1) из фрагментов собрать высказывание; 2) из предложенного списка авторов решить, кому принадлежит это высказывание. Словесные пазлы хорошо работают и на уличных акциях, но в этом случае фрагменты текста для устойчивости приклеивают на картон.

Кроссворды. Это – пирамидка строк и колонок (по горизонтали и вертикали), которые необходимо заполнить нужными словами, не нарушив при этом саму пирамиду. Обычные литературные кроссворды, применяемые на казанских праздниках трезвости, предложено дополнить картинно-литературной крестословицей. Главная идея – увидеть литературу через картины. Например, «Трезвенническая художественная литература, увиденная через живопись (скульптуру, архитектуру).

Восприятие пространства и времени, исправление кривого. Оно играет важнейшую роль, так как в обществе глубоко внедрена идея о том, что «пьют всегда, все и везде». Одним из способов исправления искривлённого пространства и времени является заочное путешествие. С помощью географической карты можно показать, что не все и не всюду пьют. В казанском опыте хорошо зарекомендовали себя карты Казанского общества 1900 года трезвости с экскурсоводом, которые опровергают миф, что «всегда так пили». На обычных политических картах разных стран можно разместить флажки со знаковыми фигурами выдающихся трезвенников, писателей и художников – авторов произведений с профилактическим потенциалом. Например, знаковые фигуры США – Джон Финч, Джек Лондон, Марк Твен, Швейцария ассоциируется с великим учёным и великим трезвенником Августом Форелем и т.д. Проведённая в родном городе экскурсия, связанная с именами трезвенников или трезвенными событиями, поможет увидеть родной город в новом свете. Наконец, важную роль в выпрямлении пронаркотического пространства играют улицы, названные в честь великих трезвенников, памятники. В Казани удалось переименовать школьный переулок в улицу Катанова, Николай Фёдоровича, учёного-востоковеда, редактора крупнейшего журнала Казанской губернии начала XX века «Деятель», секретаря Казанского Общества Трезвости, автора «Татарских рассказов о вреде пьянства»

Фотосессия с фигурами привлекательных мужчин («Живи на трезвой волне» и женщин («Красиво – здоровой быть») с прорезями для лица на праздниках трезвости тоже пользуются большим спросом [19, с.27-36].

Профилактические пятнашки. Они состоят из фанерного рабочего стола и 15 пятнашек или квадратиков со сторонами 125 см. Задача – разложить пятнашки в нужном порядке. Например, в пантеоне древнегреческих богов, Дионис, покровитель виноделия появился последним, что разрушает миф об извечности алкопотребления [20, с. 68-70].

Математические задачи. Это – интеллектуальный конкурс, например, на историческую тему, который можно предложить, наверное, даже младшим школьникам. Вот один из вопросов конкурса: «Деятельность Казанского общества трезвости была представлена на Всемирной выставке в Турине...там оно получило «большую премию», а председатель общества А.Т. Соловьёв был награждён серебряной медалью. В каком году произошло это событие, если первая всемирная выставка была в 1851 году в Лондоне, а выставка в Турине на 60 лет позже?» (Ответ: в 1911 году) [21, с.64-67].

СМС-сообщения. Новейший атрибут праздников трезвости – СМСки. На последнем 20 весеннем празднике трезвости 2018 был объявлен конкурс на лучшую СМСку-приглашение на праздник трезвости. На основе начального текста «Приходи на праздник трезвости! Праздник трезвости это - ...» нужно было пригласить друзей. Лучшей была признана СМСка, которая заканчивалась словами: «Праздник трезвости это – общение, знакомства, дружба и веселье».

Пропуск на праздник. Это - новинка, апробированная на весеннем празднике трезвости 2018. Задача – нарисовать себе пропуск на праздник трезвости [22, с.4-5].

Квесты. (англ. quest — «поиск, предмет поисков, поиск приключений, исполнение рыцарского обета») — один из способов построения сюжета в фольклорных произведениях, путешествие персонажей к определённой цели через преодоление трудностей [23]. Одним из самых популярных квестов весеннего праздника трезвости 2018 стал «Поиск клада». Надо было найти сокровища материальные (сувениры, сладости), после получения которых ведущий проводил беседу с гостями о сокровищах внутри нас – доброте, любви, милосердии [24].

Таким образом, основной перечень методов и форм проведения праздников трезвости по-казански состоит из десятков традиционных и инновационных видов мероприятий. Фантазия казанских трезвенников неистощима. Продолжая мысль В.М. Ловчева о символах праздника трезвости, можно утверждать, что для полноценного перехода праздников трезвости в трезвые праздники как норму жизни необходим ряд символов, ритуалов и других элементов именно праздника – одежда, еда, напитки, посуда, ритуальные формы приёма пищи, развлечений, произнесения праздничных пожеланий и т.д., которые смогли бы создать атмосферу полноценного праздника без комплекса неполноценности для абсолютного большинства людей, в частности российских граждан, с учётом региональных особенностей. Это – задача не из лёгких, но вполне достижимая.

В чём причина успешности казанского опыта праздников трезвости? В узком смысле сам праздник – это комплекс мероприятий в определённые дни. По сути – это масштабный культурный просветительский проект в области литературы и искусства, имеющий профилактическую направленность. Казанские праздники трезвости это – регулярные отчётные мероприятия о работе казанского отделения Международной независимой ассоциации трезвости (КО МНАТ), которые проводятся 2 раза в год. А отчитываться есть о чём. КО МНАТ с года своего основания (1991) выпускает информационный бюллетень «Феникс» под редакцией В.М. Ловчева, в 90-е и нулевые годы - в бумажной версии, потом в электронной. Первый раздел обычно посвящается памятным датам (памяти ушедших товарищей, юбилеи, праздники), есть такие постоянные рубрики, как: «В отделениях МНАТ», освещающем события на антинаркотическом фронте, «В курганах книг» с их профилактическим потенциалом. Не забывают здесь и о работе с символами. Это - загадки на основе памятника, картинки, значка и т.п. В первые годы издавалось и информационное приложение «Эйфория», которое посвящалось выдающимся отечественным и зарубежным трезвенникам и трезвенным событиям российского и международного масштаба, как историческим, так и современным. В конце апреля 2018 года был выпущен «Феникс» под номером 316.

В Казани в течение последних десятилетий проводятся научные исследования и традиционные чтения с выпуском сборников научных статей, в том числе с региональным компонентом. Осенью 2017 года состоялись восьмые традиционные чтения. Каждый год посвящается какой-либо культуре. Например, в 2016 году изучалась итальянская культура, следующий 2017 год был посвящён античной культуре, изучались труды Геродота, Гомера, Плавта, Нонна Панополитанского, Овидия, были рассмотрены трезвеннические аспекты в науке, архитектуре, скульптуре, живописи. Текущий 2018 — это год Индийской культуры, которая является почти полностью свободной от алкоголя, и в центре внимания исследователей - жизнь и мудрости выдающегося политического деятеля и писателя Махатмы Ганди.

Очевидно, что подготовка к праздникам трезвости здесь ведётся непрерывно, в течение всего года. Главный девиз всех праздников: «Пусть трезвость будет культурнее, а культура – трезвее!». Подготовка к осеннему празднику трезвости плавно перетекает в подготовку к весеннему и наоборот. Знаменательно, что на другой день после последнего весеннего праздника трезвости 2018 в социальной сети ВКонтакте в группе Ловчева «Праздник трезвости открывает книгу» появилась запись: «Да здравствует Праздник трезвости! Готовимся к Празднику трезвости осеннему (11.09.2018), распространяя информацию о Празднике весеннем» [25].

Группа «Праздник трезвости открывает книгу» создана для оперативного обмена информацией. Здесь регулярно публикуются краткие ёмкие заметки с иллюстрациями, как правило, связанные с календарными датами и посвященные произведениям литературы и искусства с профилактическим потенциалом и их авторам. В их числе - отечественные и зарубежные поэты и писатели: Державин, А.С. Пушкин, Н.В. Гоголь, Е.А. Боратынский, Николай Добролюбов, Л.Н. Толстой, Николай Гумилёв, Сергей Есенин, Владимир Маяковский, Михаил Булгаков, Ильф и Петров, Братья Стругацкие, Борис Акунин, Иосиф Бродский, а также автор «Илиады» и «Одиссеи» Гомер, Уильям Шекспир, Льюис Кэрролл, Артур Конан Дойль, Р.Л. Стивенсон, Марк Твен, Джек Лондон, Иоганн Вольфганг Гёте, Джеймс Джойс,

Антуан де Сент Экзюпери. Здесь убеждены: «Очищая литературу от пронаркотических напластований, мы оздоравливаем всю культуру в целом» [26; 27].

Уделяется внимание и великим художникам. Это - Кипренский, написавший портрет Пушкина, художники передвижники Г.Г. Мясоедов, П.А. Федотов, Б. Кустодиев, Н. Богданов-Бельский, С.Ю. Судейкин, а также итальянец Тициан, написавший портрет Иоанна Крестителя, французы Эжен Делакруа, Гюстав Моро, Жан Оноре Фрагон, Питер Пауль Рубенс с его разоблачительным «Вакхом» и др.

Здесь, кроме известных трезвенных, отмечают и другие знаменательные даты и умеют увязать их с профилактикой: даты рождения великих артистов, День мецената, День братьев и сестёр, День российской анимации, Международный день памятников и исторических мест, Всемирный день культуры, День Земли, День телевидения, День покровителей Интернета, Международный день, свободный от Интернета, День СМСок, Международный день объятий и др. [28].

Весенний праздник трезвости 2018 года, как всегда, прошёл увлекательно, весело и познавательно, хотя непогода и сократила число возможных участников ПТ. Не удалось в полном объёме провести мероприятия на открытом воздухе. Однако подготовка праздника была такой долгой и основательной, что прочесть о нём смогли многие, а самые стойкие и упорные отметили праздник трезвости в назначенный день на славу. Самая уютная атмосфера была в музее академиков Арбузовых. На празднике были использованы как традиционные, так и инновационные мероприятия. В их числе, новые символы (браслеты «Праздник трезвости»), конкурс на лучшее СМС-приглашение на праздник, пропуск на праздник, нарисованный своими руками, книжная выставка «Моя вторая книга» с профилактическими рекомендациями дарителя и др. Наверное, казанские трезвенники будут ещё долго переживать и вспоминать, о том, что получилось или не очень получилось на празднике, и как седлать праздник трезвости ещё лучше.

Вот что думают о праздниках трезвости в Казани сами участники. Опрос среди волонтеров, помогающих в организации праздников трезвости разных лет в Казани, показал, что 51 процент из них приняли участие, т.к. это «было весело», остальные отметили такие достоинства праздников как «общение с людьми», «позитивный настрой организаторов и волонтеров», «Интересные интерактивы и музыка», «понравилось работать в дружной команде».

Из отзывов активистов на праздниках трезвости в Казани:

Профилактика химических зависимостей наиболее эффективна, если «не говорить напрямую о трезвости и профилактике, а предоставить возможность попробовать себя в разнообразной деятельности, имеющей профилактический смысл...отточить профессиональные качества, коммуникативные навыки, найти свои сильные уникальные стороны... Всё это способствует формированию здоровой личности, которая не нуждается в психоактивных веществах» [29, с.46-49].

Традиционные чтения и праздники трезвости дают не абстрактные идеи о вреде алкоголя и табака, но «укореняют позитивные эмоции о трезвости через ассоциации о родном городе, знакомых улицах, памятниках, виденных с детства. В результате трезвость становится близкой, родной, понятной» [30, с.27-28].

Критически настроенный человек спросит: «А как быть с алкогольным (табачным, наркотическим) капиталом? На них ведь уговоры не действуют». Казанские трезвенники это понимают, поэтому кроме праздников трезвости участвуют и в общественном движении. Здесь 26 лет тому назад смогли добиться запрета на проведение праздников пива, а сейчас проводят активную кампанию за запрет рекламы безалкогольного пива, протестуют против создания музея алкоголя в Казани, пишут письма протеста властям, участвуют в электронных голосованиях, но главным в их деятельности всё-таки является трезвенное просвещение через шедевры мировой и отечественной культуры. Поэтому речь скорее идёт о специализации в трезвенническом движении, в котором казанские трезвенники заняли и достойно представляют свою нишу.

Таким образом, праздники трезвости становятся реальностью прежде всего, в руках энтузиастов и профессионалов, лучше, когда есть сочетание того и другого. Можно ли повторить опыт казанских трезвенников в других регионах? В полном объёме вряд ли получится, ведь не везде найдётся профессионал высокого класса в области литературы и искусства в сочетании с трезвенными убеждениями. Но сама идея находить профилактический потенциал в любом деле, к которому лежит душа и которое ты лучше всего знаешь, является полезной для всех, кто хочет, чтобы в нашей жизни нашлось место и для праздников трезвости, а наши праздники в целом как явление культуры стали трезвее.

#### Список литературы:

1. Басманов С. 11 сентября, впервые после 90-летнего перерыва, пройдёт Всероссийский праздник трезвости. URL: <http://klin-demianovo.ru/http://klin-demianovo.ru/klub-trezvosti/122894/11-sentyabrya-v-den-useknoveniya-glavyi-chestnago-proroka-predtechii-krestitelya-gospodnya-ioanna-vpervyie-posle-90-letnego-pereryiva-proydet-vserossiyskiy-prazdnik-trezvosti/> (Дата обращения: 2.05.2018)
2. Шичко Г.А. Разработка индивидуального психофизиологического подхода к избавлению от алкоголизма (заключительный отчет). - Ленинград: Научно-исследовательский институт экспериментальной медицины АМН СССР, 1981. – 176 с., 9 таблиц// URL: <http://zodorov.ru/razrabotka-individualenogo-psihofiziologicheskogo-podhoda.html>
3. Собириология. Наука об отрезвлении общества/Под ред. проф.А.Н. Маюрова. – Н.Новгород: Гладкова О.В., 2011.- 503 с.
4. MacLeod, S.A. (2016). Bandura – Social Learning Theory. Retrieved from: URL: <http://www.simplypsychology.org/bandura.html>.
5. Nabavi, R.T. Bandura's Social Learning Theory&Social Cognitive Learning Theory, 2011-2012: 23р.
6. Ловчев В.М. Отречение от Диониса (к вопросу о возможности культурологического подхода к профилактике наркотизации): монография/В.М. Ловчев; М-во обр. и науки РФ, Казанский национальный исследовательский технологический университет. – Казань: КНИТУ, 2015. – 304 с.
7. Там же.
8. Ловчев В.М. Знаки и символы в сфере потребления алкоголя: конструирование, развёртывание, противодействие (нарконекологический аспект): монография/В.М. Ловчев; Министерство образования и науки РФ, Казанский национальный исследовательский технологический университет. – Казань: КНИТУ, 2014. – 180 с.
9. Ловчев В. Праздник трезвости: опыт и перспективы//Эйфория.-2010.-№1 (119).- 44с.
10. Ловчев В. Татарстан – впереди России всей!// Феникс.- 2015.- №14 (259). – С.2-4.
11. Ловчев В. Праздник трезвости: опыт и перспективы//Эйфория.-2010.-№1 (119).- 44с.
12. Там же.
13. Праздник трезвости открывает книгу// URL: <https://vk.com/club145210641> (Дата обращения: 30.04.2018)
14. Ловчев В. Праздник трезвости: опыт и перспективы//Эйфория.-2010.-№1 (119).- 44с.
15. Там же.
16. Ловчев В.М. Знаки и символы// Феникс.- 2018.- №9 (316). – С.4.
17. Праздник трезвости открывает книгу// URL: <https://vk.com/club145210641> (Дата обращения: 30.04.2018)
18. Ловчев В. Праздник трезвости: опыт и перспективы//Эйфория.-2010.-№1 (119).- 44с.
19. Ловчев В.М. Моя вторая книга//Феникс.- 2018.- №9 (316). – С.6.

20. Ловчев В. Праздник трезвости: опыт и перспективы//Эйфория.-2010.-№1 (119).-44с.
21. Ловчев В. Профилактические пятнашки. Шестые традиционные чтения//Эйфория. – 2015. - №1 (126). –С.68-70.
22. Юдина А. Математические задачи на празднике трезвости Шестые традиционные чтения//Эйфория. – 2015. - №1 (126). –С.64-67.
23. Бахтиева К. Праздник трезвости – это... //Феникс.- 2018.- №9 (316). – С.4-5.
24. Квест (значения)// URL:  
[https://ru.wikipedia.org/wiki/Квест\\_\(значения\)](https://ru.wikipedia.org/wiki/Квест_(значения)) (Дата обращения: 1.05.2018)
25. Ловчев В. Праздник трезвости двадцатый мы отметили, ребята!// Феникс.- 2018.- №9 (316). – С.2-4.
26. Праздник трезвости открывает книгу// URL:  
<https://vk.com/club145210641> (Дата обращения: 30.04.2018)
27. Там же.
28. Ловчев В.М. Книжная культура как фактор консолидации оптимистических трезвеннических инициатив Казани. Восьмые традиционные чтения. Материалы научно-практических чтений, посвящённых казанскому трезвенническому движению (11 сентября 2017 г.)// Эйфория, 2017, № 2 (129), С. 20-27.
29. Праздник трезвости открывает книгу// URL:  
<https://vk.com/club145210641> (Дата обращения: 30.04.2018)
30. Шарафутдинова Р.Р. Анализ представлений волонтеров о празднике трезвости (весна 2017 г.). Восьмые традиционные чтения. Материалы научно-практических чтений, посвящённых казанскому трезвенническому движению (11 сентября 2017 г.)// Эйфория, 2017, № 2 (129), С.46-49.
31. Климовский Р.В., Ахтямов Р.Р. Размышления практикующих врачей о трезвости. Восьмые традиционные чтения. Материалы научно-практических чтений, посвящённых казанскому трезвенническому движению (11 сентября 2017 г.)// Эйфория, 2017, № 2 (129), С. 27-28.

УДК 37.014

*Е.А. Долгих*  
ГАПОУ Стерлитамакский колледж строительства и профессиональных технологий,  
г. Стерлитамак, Республика Башкортостан  
*E.A. Dolgikh*  
Sterlitamak College of Construction and Professional Technologies,  
Sterlitamak, Republic of Bashkortostan  
E-mail: [dolgich\\_elena@mail.ru](mailto:dolgich_elena@mail.ru)

**ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С «ТРЕТЬИМ СЕКТОРОМ»  
КАК АСПЕКТ ПРОФИЛАКТИКИ АСОЦИАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ  
ПОДРОСТКОВ И МОЛОДЕЖИ**  
INTERACTION WITH THE "THIRD SECTOR" AS AN ASPECT OF PREVENTION OF  
ANTISOCIAL BEHAVIOR OF ADOLESCENTS AND YOUNG PEOPLE

*Аннотация. В статье рассматриваются вопросы взаимодействия образовательных учреждений с некоммерческим сектором в целях профилактики асоциального поведения подростков*

*Abstract. The article discusses the interaction of educational institutions with non-profit sectors in order to prevent asocial behavior of adolescents*

*Ключевые слова: профилактика асоциального поведения, волонтерство, третий сектор*

*Keywords: Prevention of antisocial behavior, volunteering, third sector*

Современные социально-экономические условия диктуют необходимость активного использования ресурсов всех институтов общества в решении социальных проблем семьи и молодежи.

В связи с повышением роли общественных и благотворительных организаций в системе социальной защиты населения следует рассмотреть вопрос о третьем секторе как о новом социальном явлении в современной России и эффективном ресурсе в системе профилактики зависимых форм поведения в образовательной среде

Социальная направленность деятельности НКО, их определенная гибкость и мощный инновационный потенциал позволяют им вырабатывать эффективные механизмы решения актуальных проблем современного общества. О необходимости активно привлекать НКО к оказанию социальных услуг говорил в своем ежегодном Послании Президент России Владимир Путин. По мнению главы государства, активный приход НКО в социальную сферу приведет к повышению ее качества.

Профилактика асоциальных явлений среди подростков и молодежи занимает важнейшее место в комплексе мер по сохранению и укреплению здоровья обучающихся, обеспечению безопасности их жизнедеятельности, а в целом – для укрепления здоровья нации.

Эффективная профилактика зависимого поведения, формирование здорового образа жизни предполагает сложный маршрут по решению широкого комплекса задач, требующих эффективного межведомственного взаимодействия и активного диалога с институтами гражданского общества, в том числе с «третьим сектором» - некоммерческими и общественными организациями.

Образовательные организации – практически все без исключения – используют отработанную методику первичной профилактики асоциального поведения (посты ЗОЖ, наркопосты, мероприятия по антинаркотической профилактике (беседы с участием специалистов – медиков, правоохранительных органов; акции, конкурсы рисунков, буклетов и пр.),

Эта методика направлена на повышение информированности о негативном влиянии наркотиков, формирование нравственно-этической позиции в отношении их употребления, развитие навыков ассертивного поведения в опасных ситуациях с точки зрения вовлечения в потребление наркотиков.

Одним из эффективных направлений профилактики аддиктивного поведения является вовлечение обучающихся (особенно «группы риска») в социально-значимую деятельность, в программы дополнительного образования, в организованные формы досуга и отдыха.

Вот на этом-то этапе на помощь образовательным учреждениям могут прийти некоммерческие организации, целенаправленно реализующие проекты и программы, направленные на решение задач борьбы с пьянством, преступностью, наркоманией, компьютерной и прочими зависимостями – каждый в своей сфере ответственности.

Тесное сотрудничество таких фондов с образовательными учреждениями, привлечение большого количества обучающихся к участию в мероприятиях повышает эффективность проводимой внутри организаций работы в несколько раз.

Расскажем об одном из примеров такого сотрудничества, реализуемом в городе Стерлитамак.

В настоящее время стало модно быть добровольцем, участвовать в различных акциях, флешмобах и пр. Однако обычно это участие носит разовый и стихийный характер, т.к. хотя в нашем регионе и есть организации, объединяющие волонтеров и добровольцев (например, «Волонтерский корпус»), однако планомерного обучения основам добровольческой и волонтерской деятельности, личностному росту и позиционированию в них нет. Зато террористические организации и сектантские объединения зачастую заманивают молодежь обещаниями

«познать и обрести себя». Возникает острая необходимость в консолидации молодежи, направления общих усилий и идей в созидательное русло.

В 2016 году Фонд поддержки и развития образования города Стерлитамака запустил очередной образовательный проект, направленный на личностное развитие школьников и студентов. КЛАД – Клуб Лидеров, Активистов и Добровольцев – так звучит инициатива, направленная на обучение молодых людей технологиям лидерства и волонтерства.

Основные задачи проекта КЛАД: 1) заинтересовать обучающихся ВСЕХ социальных групп, БЕСПЛАТНО предоставить им возможность личностного роста, организовать встречи с опытными учеными, преподавателями, лучшими представителями различных профессий, династий, бизнеса и пр.; 2) создать обученную и сплоченную команду волонтеров для участия в масштабных мероприятиях города Стерлитамак, в которой распределены роли, есть ответственные за каждую зону мероприятия.

Участники проекта посещают различные *бесплатные* (что позволяет привлечь обучающихся из малообеспеченных семей, а также «группы риска») мероприятия Клуба (занятия, семинары, тренинги, экскурсии, конкурсы, форумы и пр), которые направлены на отвлечение подростков от праздного времяпровождения на улицах, в соцсетях или за компьютерными играми и содействуют тем самым профилактике наркомании и правонарушений.

Обучающиеся бесплатно участвуют в тренингах командообразования, стресс-менеджмента, тайм-менеджмента, повышения личностной эффективности, менеджменту, конфликтологии, посещают мастерские имиджа, стиля и этикета, а также мастер-классы от ведущих бизнес-тренеров. В программу обучения также включены встречи с известными и успешными людьми в мастерской «Истории успеха».

Кроме этого, ребятам предстоит принять участие в нескольких мероприятиях городского масштаба в качестве волонтеров, подготовить видение собственных социальных или бизнес-проектов, а также разработать и организовать собственными силами социальное мероприятие.

Таким образом, обучение в клубе КЛАД способствует:

- Пропаганде идей добровольчества и волонтерства среди молодежи;
- Подготовке сплоченной, профессиональной и инициативной команды волонтеров для участия в масштабных проектах, проводимых в регионе;
- Обеспечению занятости подростков;
- Перенаправлению энергии участников в созидательное русло на благо родного города и региона.

Если благодаря таким занятиям и конкурсам хоть несколько человек удастся вернуть с улицы к полноценной жизни, значит, все усилия и затраты на проект приложены не зря.

Ребята, прошедшие обучение в КЛАДе и получившие первичные профессиональные знания и личностный рост, более осознанно подходят к выбору профессии и помогут в дальнейшем решить проблему нехватки инженерных и технических кадров в рамках Национальной технологической инициативы. Это – истинный КЛАД для страны!

С другой стороны, ребята привлекаются для организации волонтерской помощи в таких общественных организациях города, как «Мать и дитя», «Дети-наше счастье!», работающих с детьми с ОВЗ. Анализируя причины появления отклонений в развитии детей, подростки неизменно задумываются о важности ведения здорового образа жизни.

Двухлетний опыт реализации проекта, привлечение к участию в нем обучающихся учебных заведений (около 1 тыс. чел), а также нескольких организаций «третьего сектора» уже доказал свою эффективность и востребованность среди молодежи, являясь одной из эффективных мер социализации, в том числе формирования у подростков и молодежи четкой активной гражданской позиции путем вовлечения в деятельность общественных организаций, волонтерскую деятельность.

Реализуемая совместная деятельность образовательных учреждений и НКО снижает уровень социальных проблем среди подростков и молодежи, положительным образом сказыва-

вается на их жизнедеятельности. Поэтому такое сотрудничество следует не только поддерживать, но и способствовать ее развитию.

#### Список литературы:

1. Послание Президента Федеральному Собранию: сайт Президента России. [Электронный ресурс]. 01.12.2016. Дата обновления: 2018. URL: <http://kremlin.ru/events/president/news/53379> (дата обращения: 05.05.2018).

УДК 613.83

*В.А. Иванов*  
психолог, автор технологии  
интеграционного угашения неприятных переживаний,  
научный руководитель проекта «Чувство покоя»  
г. Москва  
*V.A. Ivanov*  
Psychologist, author of technology  
Integration extinction of unpleasant experiences,  
The scientific director of the project «Feeling of rest»  
Moscow  
*E-mail: ivanovva2000@ya.ru*

### **К ВОПРОСУ О ТЕОРИИ ЗАВИСИМОСТИ ON THE THEORY OF DEPENDENCE**

*Аннотация. В настоящей статье рассматривается положение дел в области борьбы с наркоманией и говорится о том, что наука ещё далека от решения этой проблемы. Почему сегодня так велик запрос к наркологии как науке? Потому что только наука может и обязана создать представления о том, что такое наркомания, как её следует лечить, и дать исчерпывающие ответы на все возникающие вопросы.*

*Abstract. This article discusses the situation in the field of drug addiction suggests that science is still far from solving this problem. Why is today so great a request to addiction as a science? Because only science can and must create a presentation about what addiction is, how it should be treated, and give the IP-carpivia the answers to all your questions.*

*Ключевые слова: наркомания, зависимость, теория.*

*Keywords: drug addiction, addiction, theory.*

Наркология как наука ищет ответы на острые вопросы практики. Вопросов много. Ответы на них значимы для судеб миллионов молодых людей и страны в целом. Положение дел в области борьбы с наркоманией свидетельствует о том, что наука еще далека от решения этой проблемы. Почему сегодня так велик запрос к наркологии как науке? Потому что только наука может и обязана создать представления о том, что такое наркомания, как ее следует лечить, и дать исчерпывающие ответы на все возникающие вопросы. Создаваемые любой наукой представления о природе явления называют теорией. Сначала теоретические посылки предстают в виде гипотезы. А их правильность, их истинность подтверждается или опровергается практикой. Нынешняя наркологическая практика свидетельствует о слабости наркологической теории, ее неразработанности, свидетельствует о том, что господствующие представления о природе происхождения наркомании не точны. Подтверждение правоты тезиса – отсутствие успехов в лечении. Поэтому к теории необходимо возвращаться, подвергать ее критике, научной критике, спорить, искать истину, какой бы она ни была, как бы ни противоречила

устоявшимся взглядам. Предпримем попытку научной полемики по теоретическим аспектам наркологии. Принятая на сегодня теория изложена в статье «О совокупности условий, необходимых и достаточных для формирования зависимости от психоактивных веществ». Автор Минков Е.Г., НИИ наркологии МЗ РФ. Статья опубликована под рубрикой «теоретические вопросы наркологии» в №3 журнала «Вопросы наркологии» за 2000 г. Новые статьи в указанной рубрике в 2001г. не появились. Это дает основание рассматривать данную статью как последнюю разработку НИИ наркологии по теории вопроса. Суть теоретических построений сводится к следующему: «Стойкие патологические адаптационные изменения в специфических нейронных структурах мозга вызываются повторяющимся воздействием на них различных ПАВ. И эти изменения являются базисом зависимости от ПАВ на клеточном и субклеточном уровнях». Эти утверждения берутся автором за исходную точку при построении взглядов на природу зависимости. И далее: «... для того чтобы патологические изменения возникли, необходимо, чтобы воздействие ПАВ на ЦНС достигло критической экспозиции». Из этого делается вывод: «... можно утверждать, что основным этиологическим фактором развития зависимости следует считать именно причину достижения критической экспозиции определенным ПАВ на ЦНС у ряда индивидов». Рассмотрим предложенную точку зрения. Наркология хорошо исследовала изменения в специфических нейронных структурах мозга при воздействии на них ПАВ. По этим изменениям можно сделать заключение о наличии наркологического заболевания. Но аргументированных оснований для вывода о том, что патологические изменения, обуславливающие развитие комплекса специфических и поведенческих феноменов, обозначаемого как аддикция (зависимость), автором не дано. Остается неясным, как связаны изменения в мозгу с психическими и поведенческими феноменами при зависимости. Эту связь еще необходимо уяснить. Например, наркоман со стажем прошел курс лечения со сроком воздержания, скажем, 8-12 месяцев. Что определяет его трезвость в этот период? Что происходит с патологическими изменениями в мозгу? Они остаются всегда? Сколько они сохраняются? Редуцируются ли они и как? Сколько на это необходимо времени? Постановка вопросов правомерна. Автор на эти вопросы, возникающие при чтении статьи, ответа не дает. Примем утверждения автора, что патологические адаптационные изменения обуславливают поведенческие феномены. Предполагается поведение употребления. Тогда эти изменения должны обязательно проявляться в употреблении ПАВ, а этого не происходит в период трезвости. Патологические изменения в мозгу сохраняются в момент принятия решения о начале лечения, сохраняются они и в период «ломки», депрессии, в период дальнейшей ремиссии, а употребления ПАВ не происходит. Таким образом, патологические изменения в мозгу напрямую не влияют на поведение по употреблению ПАВ. С другой стороны, если наркоман с достаточно длительным стажем воздержания снова возвращается к употреблению, то, следуя логике автора, мы должны признать эти изменения устойчивыми и постоянными. В рассуждении возникает противоречие: изменения устойчивы и неизменны, и, одновременно с этим, неустойчивы и изменчивы. Следовательно, либо они есть и обнаруживаются (а критерий их существования – это поведение наркомана по употреблению ПАВ, по мысли автора), либо их нет, так как обнаружить это через поведение нельзя.

Всем известен факт, что существует небольшой процент наркоманов, которые имеют длительные сроки трезвости. А что с изменениями в их головном мозгу? Почему они не влияют на поведение? Как это объяснить? Таким образом, одними патологическими адаптационными изменениями в головном мозгу, влияющими на поведение наркомана, объяснить употребление или неупотребление ПАВ невозможно. Автор признает связь: изменения в мозгу – поведенческие феномены. Эта последовательность неизменна и постоянна. Тогда автору придется согласиться: аддиктивное заболевание (зависимость), под воздействием образовавшихся изменений, должно проявляться и возобновляться постоянно. А если это так, то мы приходим к выводу о неизлечимости аддиктивного заболевания, потому что указания автора на то, что изменения могут быть редуцированы, отсутствует. Получилась жесткая связь, неизменная последовательность с неотвратимым результатом. Такова суть предложенной нам схемы. Наркомания, алкоголизм неизлечимы – такая точка зрения существует. Но для практики

необходим ответ: как вылечить? Таким образом, данная точка зрения не может претендовать на полноту ответа о причине образования зависимости. Какие же еще основания нужны для объяснения зависимости? Автор предполагает образование зависимости после образования патологических изменений в мозгу. Так ли это? Что же первично? Патологические адаптационные изменения в мозгу или психические и поведенческие феномены? Для того чтобы образовались указанные изменения, необходим, по словам автора, «...период проб какого-либо ПАВ». Это означает, что образованию изменений в мозгу предшествует поведение человека – будущего больного, которое должно быть устойчивым, т.е. повторяться. Отсюда вывод: без поведенческого феномена, устойчиво повторяющегося, изменения в мозгу произойти не могут. Этот важный факт постоянно ускользает от исследователя при анализе и объяснении природы зависимости. Но наличие этого факта приходится признать. Чтобы понять природу зависимости, нужно принять факт существования психологического фактора, предшествующего возникновению аддикции, за основание при построении концепции зависимости. Таким образом, мы вступаем в область научной психологии.

Автор обозначает аддикцию (зависимость) как комплекс специфических психических и поведенческих феноменов и анализирует условия образования зависимости, которыми, по его мнению, являются:

1. Доступность ПАВ;
2. Положительное подкрепление при употреблении ПАВ;
3. Наличие особенности личности, названной автором «латентная селективная мотивационная недостаточность».

Получается, для образования зависимости требуется наличие как минимум двух названных психических условий - положительного подкрепления и особенности личности. Присоединяем сюда психологический фактор, предшествующий самому употреблению ПАВ. Теперь можно сказать, что сама зависимость – психический феномен и образуется на основе целенаправленного поведения по употреблению ПАВ. Таким образом, схема образования зависимости изменяется. Сначала – поведение, направленное на употребление ПАВ, затем - образование патологических изменений в мозгу. Данная схема принципиально иная. Элементы ее те же, но выводы из нее другие. По первой схеме строится объяснение зависимости как болезни.

По второй схеме строится понимание зависимости как наркотического поведения. Сейчас мы подошли к вопросу: наркомания – это болезнь или поведение? Если мы отвечаем – болезнь (а такова официальная позиция науки), то мы вынуждены совершать лечебные действия с зависимостью и признавать ее неизлечимость. Что и подтверждается в целом результатами лечения. А если отвечаем, что наркомания – поведение, что получается? Рассмотрим. Первый прием ПАВ. Патологических изменений еще нет, но есть целенаправленное поведение с применением ПАВ. Любое поведение, в том числе с применением ПАВ, возможно только при наличии необходимого условия, а именно, при совершении следующих умственных действий:

1. Определение ситуации (употребление никогда не бывает вообще, а только в конкретных ситуациях);
2. Возбуждение желания и мотива;
3. Воспроизведение эмоционального переживания;
4. Выбор цели и программы ее достижения.

Прежде чем начнется поведение с применением ПАВ, это поведение формируется и структурируется в уме. Первое употребление ПАВ имеет свою цель, и она осознается; имеет свой мотив, а мотивом любого поведения является предвидение приятного переживания, и переживание происходит. Каков результат первого употребления ПАВ? Если испытаны приятные переживания, то возникает вероятность повторения употребления ПАВ при сходных условиях. А если поведение повторяется, то повторяется и структура этого поведения, сформированная в уме. При дальнейшем повторении формируется устойчивое психическое образование, происходит становление нового вида поведения –

наркотического. Этот процесс формирования нового вида поведения называется научением. Становление человека – процесс освоения необходимых для него видов поведения. Освоение это происходит путем научения. Человек не заболевает наркоманией, а научается наркотическому поведению. Наркотическая зависимость, как явление, есть не что иное, как результат научения. Если при первом употреблении испытаны неприятные переживания, то вероятность употребления ПАВ при сходных условиях уменьшается. И если такое поведение повторяется, то устойчивая структура не формируется, следовательно, становления нового поведения не происходит. Теперь становится ясно, почему попробовав ПАВ, не все продолжают их употребление, и почему у этих людей не формируется зависимость. Потому что у них формируется другое устойчивое поведение – трезвое. Зависимость формируется лишь тогда, когда структура поведения, направленного на употребление ПАВ, подкрепляется положительно, т.е. при каждом следующем употреблении воспроизводятся приятные переживания. Итогом повторения такого употребления является стойкое психическое образование, называемое привычкой. Привычка, на языке психологов, это то, что хочется повторять. Она имеет свои свойства. Первое – она обязательно воспроизводится и носит характер навязчивости. В быту она выражается в следующем: не думал, а само получилось. Наиболее наглядно это можно увидеть на примере курения. Второе – привычные действия совершаются без участия сознания. Привычка не осознается ни зависимым, ни исследователем проблемы. И поэтому усилия ученых направлены не на тот объект. Что же осознается? Вот те самые изменения в биохимии и органических структурах мозга. Сам источник зависимости остается вне поля исследований и анализа. Итоги усилий ученых известны, и они неутешительны. Итак, зависимость – это привычное поведение, имеющее характер навязчивости. Проявляется она в патологическом влечении (обсессия) и в поведении употребления в конкретных ситуациях (компульсия). Такое определение зависимости позволяет обозначить объект, с которым следует работать для устранения зависимости, и сформулировать принципы «лечения». Объектом работы является структура поведения, эмоция и личностная черта, управляющие наркотическим поведением.

Принципы «лечения». Первый: если зависимость – поведение, и оно результат научения, то «лечение» есть обратный процесс – отучивание или угашение (угашение патологического влечения (обсессии) и угашение поведения в конкретных ситуациях (компульсии)). Второй: формирование нового вида поведения (трезвого) через положительное подкрепление. Поскольку любое поведение имеет свойство быть устойчивым, то цель «лечения» – формирование устойчивой структуры безнаркотического поведения, которое становится привычным и приносит удовлетворение. Применение принципа дает возможность предвидеть результаты «лечения» и анализировать причины «срывов». Наркотическое поведение устойчиво, именно поэтому рассматривается учеными как неизлечимое. Но и трезвое поведение устойчиво и будет осознаваться как избавление, излечение. Определение наркомании как поведения приводит нас к другому пониманию ее природы. А это позволяет рассмотреть ее с позиций отечественной научной психологии, стоящей на фундаменте другой науки - физиологии высшей нервной деятельности. Тогда возможно мыслить и анализировать зависимость в научных категориях:

- Временная связь, условный рефлекс, динамика условно рефлекторной деятельности, угашение (ак. И.П.Павлов);
- Функциональная система, структура поведенческого акта (ак. П.К. Анохин)
- Структура и закономерности поведения, закон научения, управление поведением, умственные операции, эмоция, зависимость (проф. Ю.М. Орлов).

Представленная точка зрения целостна и имеет вид психологической теории образования зависимости (наркомании, алкоголизма, табакокурения и т. д.). По ней можно дискутировать. Выяснение ее истинности или неистинности – это уже предмет практики. А практика успешного применения этой теории уже существует.

#### Список литературы:

1. Анохин П. К. Кибернетика функциональных систем. Избранное. Москва, 1998 г.

2. Иванов В. А К опросу о теории наркотической зависимости. – М. РадиоСофт, 2014 г.- 56 с.

УДК 159.9.01  
316.3

*А.А. Карпачёв*  
Региональная общественная организация  
по пропаганде здорового образа жизни  
«Союз борьбы за народную трезвость»,  
руководитель,  
г. Москва,  
*A.A. Karpachev*  
Regional public organization  
to promote a healthy lifestyle  
«Union of fight for national sobriety»,  
superintendent  
Moscow  
*E-mail: karpachev.alexander@gmail.com*

**ФОРМИРОВАНИЕ ТРЕЗВЫХ УБЕЖДЕНИЙ И ТРЕЗВОГО  
МЫШЛЕНИЯ – ОСНОВА ПЕРВИЧНОЙ ПРОФИЛАКТИКИ  
И МАССОВОГО ДОБРОВОЛЬЧЕСТВА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ**  
**THE FORMATION OF A SOBER BELIEF AND A SOBER THINKING  
IS THE BASIS FOR THE PRIMARY PREVENTION OF MASS VOLUNTEERING IN AN ED-  
UCATIONAL ENVIRONMENT**

*В статье рассмотрен алгоритм и последовательность социально-психологического программирования и формирования привычек и потребностей. Показана возможность нового подхода к вопросам первичной профилактики и формирования трезвого здорового образа жизни на основе трезвых убеждений, трезвого мышления, трезвого просвещения и как следствие развитие добровольчества на новых принципах.*

*The article examines the algorithm and sequence of socio-psychological programming and the formation of habits and needs. The possibility of a new approach to the issues of primary prevention and the formation of a sober healthy lifestyle on the basis, of sober beliefs, sober thinking, sober education and, as a consequence, the development of volunteerism on new principles is shown.*

*Ключевые слова: социально-психологическая запрограммированность, первичная профилактика, добровольчество, трезвость.*

*Keywords: socio-psychological predisposition, primary prevention, volunteering, sobriety.*

Посеешь мысль – пожнешь поступок,  
посеешь поступок – пожнешь привычку,  
посеешь привычку – пожнешь характер,  
посеешь характер – пожнешь судьбу!  
(Русская народная мудрость).

В России несколько десятилетий существует проблема аддиктивного поведения представителей всех возрастов, начиная с подросткового, связанная с последствиями «употребления» химических веществ наркотического действия: алкоголя, табака, наркотиков и других нейротропных ядов, дисгармонично изменяющих возбудимость и функции центральной

нервной системы, психическое или эмоциональное состояние человека. Результаты последствий имеют нравственный, интеллектуальный, демографический и экономический признаки геноцида и катастрофы для личности, семьи, общества и государства.

Ежегодная (по официальным данным) преждевременная смертность от алкоголя оценивается в 500 – 700 тысяч чел., табака – 300 – 400 тысяч чел., наркотиков 100 – 120 тысяч чел. Таким образом совокупные ежегодные людские потери от «потребления» веществ наркотического действия составляют порядка 1 млн. чел. (при общей смертности около 2 млн. чел. в год).

Поэтому необходим новый инновационный подход, заключающийся в том, что стереотип поведения человека является следствием автоматизмов и стереотипов мышления, эмоций, желаний и чувств. Следовательно, формирование трезвого здорового образа жизни (ТЗОЖ), который должен быть модным и престижным, особенно в молодежной среде, должно быть следствием формирования трезвых здоровосохранительных убеждений, мышления и мировоззрения.

Понимание и основы такого подхода были заложены в 70-е годы 20-го века научными и практическими разработками русского советского ученого, психофизиолога, кандидата биологических наук Геннадия Андреевича Шичко (18.05.1922 – 03.11.1986 гг.).

Основные научные исследования и экспериментальные работы Г.А.Шичко проводил в области высшей нервной деятельности человека [1].

Работая на стыке ряда наук, — физиологии, психиатрии, педагогики, социологии и других, — он разработал научный и реальной практикой подтвержденный психолого-педагогический метод освобождения от вредных привычек «употребления алкоголя» (самоотравления алкогольным ядом в виде любых алкогольных изделий) и «курения» (самоотравления ядовитым табачным дымом). Г.А. Шичко разработал и сформулировал понимание основной причины вредных привычек (проалкогольной, прокурительной, пронаркотической) — психологическую проалкогольную запрограммированность [2].

Психологическая запрограммированность формируется из:

- установки (социальной средой, в детстве примером родителей и взрослых, СМИ и т.д.);
- программы (что, как, когда, по какому поводу и с кем «употреблять» и т.д.);
- убеждения (что это «необходимое», «правильное» действие, «все так делают» и т.д.) [3].

Алгоритм социально-психологического программирования и формирования привычек и потребностей, разработанный на основе метода Г.А. Шичко, показан на Рис. 1. (разработал и составил А.А. Карпачёв на основе метода Г.А. Шичко 18/05/2011 - 04/10/2011 г.).



Рис.1. Социально-психологическое программирование.

Терминологический словарь (составил А.А. Карпачёв):

Запрограммированность - заранее predetermined направленность к чему-нибудь, порядок проведения чего-либо и твердая уверенность в этом, сложившаяся на основе каких-нибудь идей, образов, действий.

Установка - направленность к чему-либо, ориентация на что-нибудь, отношение к чему-либо. Может быть положительная, отрицательная, нейтральная (безразличная).

Программа - содержание, план или порядок (очередность) проведения чего-либо.

Убеждение (внутренняя правда) – твердый взгляд на что-нибудь, непоколебимое мнение в чем-нибудь, уверенность в истине чего-нибудь, сложившееся на основе каких-нибудь идей или систем взглядов, определяющих отношение к действительности.

Приобщение - ознакомление с чем-либо, посвящение во что-либо, случайное, редкое, эпизодическое проявление чего-либо в своих действиях.

Привычка - поведение, образ действий, склонность, ставшая для кого-либо в жизни обычным постоянным процессом.

Потребность - надобность, нужда в чем-нибудь, требующая удовлетворения, и без удовлетворения которой нет возможности обойтись.

Потребление - удовлетворение каких-либо потребностей.

Проалкогольная запрограммированность (по Г. А. Шичко):

1. Искаженность сознания ложными проалкогольными сведениями (абсурдизмами), вынуждающая человека, вопреки инстинкту самосохранения, самоотравляться алкоголем («употреблять алкоголь»);

2. Изуродованность сознания ложными проалкогольными сведениями, включающая в себя установку (настроенность) на самоотравление алкоголем («на употребление алкоголя»), программу отношения к алкоголю и самоотравлениям алкоголем, проалкогольное убеждение [3].

Абсурдизм – (лат. absurdus – нелепый, глупый, несообразный) – идеологическое направление, выдумывающее и распространяющее всевозможные нелепости [3].

Абсурдист – носитель и пропагандист различных глупостей [3].

Гортоновика — (лат. hortatio — разные виды речевых воздействий, novo — обновлять, изобретать) — новая наука, занимающаяся изучением возможностей благотворного влияния на человека целенаправленной речью [3].

Дальнейшая разработка данного подхода привела к матричному представлению элементов и связей между ними в реальной жизни общества, отображающих процесс как положительного, так и отрицательного, социально-психологического программирования и научения. На рис. 2 приведено матричное представление формирования привычек и потребностей в процессе ослабления зрения, самоотравления алкогольным ядом («употребления алкоголя»), самоотравления ядовитым табачным дымом («курения»).

Анализ матричного представления ввиду ограниченности объёма статьи не приводится. Надо отметить только, что разработанное матричное представление выявило диалектическое изменение (динамический характер) начальной запрограммированности в процессе социализации личности.

«...Изучая влияние внушений, убеждений на человека, Геннадий Андреевич все больше поражался силой и могуществом слова. И в нем зрело решение применить это сильнейшее оружие для освобождения людей от кабальной зависимости, и, прежде всего, алкогольной. Он видел, как вино разоряет страну, губит народ, разрушая его сознание, уничтожая потомство.

Алкогольную проблему Геннадий Андреевич считал основной, и всю свою энергию направил на борьбу с ней, потому что мечтал о счастье на земле и не знал он боли сильнее, чем боль за народ и Отчизну.

... есть механизмы, подключающие в экстремальных условиях резервы головного мозга. Нужно только подобрать к ним ключи и научиться открывать драгоценные запасники.

... «Вот это и будет, психологическая революция», — говорил Геннадий Андреевич,

— «которая куда поважней технической революции. Она откроет колоссальные потенциальные возможности человека. Дневник, письмо-просьба, полагал Шичко, и есть тот мощный ключ.» [4].

Метод Шичко – психолого-педагогический метод, названный Г. А. Шичко методом гортоновической дезалкоголизации и основанный на немедицинском, социально-педагогическом воздействии.

Суть метода заключается в том, что предусматривается угашение психологическим путем потребности и привычки, нейтрализация идеологическими и педагогическими воздействиями проалкогольной запрограммированности и превращение человека, самоотравляющегося алкогольным ядом («употребляющего алкоголь»), в сознательного трезвенника (по Г. А. Шичко) [5].

Что сделал Г.А. Шичко своими научными и практическими исследованиями:

1. Выявил и сформулировал понимание главной причины любых вредных привычек и потребностей, как физических, так и ментальных, - психологическую запрограммированность;

2. Разработал и сформулировал – метод и методику освобождения (избавления) от любой вредной привычки и потребности;

3. Внедрил в практику помощь людям, тем что самостоятельно проводил избавление желающих, индивидуальные и коллективные, от алкогольной и табачной зависимостей и этим дал пример практической реализации своих научных исследований.

Своей жизнью, научной и практической деятельностью русский ученый Геннадий Андреевич Шичко дал пример жизненного, научного, нравственного и гражданского подвига бескорыстного служения своему народу и Отечеству.

Освоение практических навыков нейтрализации психологического проалкогольного программирования и его воздействия дает возможность человеку эффективно угашать разрушительные воздействия агрессивной социальной среды и в первую очередь средств массовой информации (СМИ). Сначала сознательно контролировать свои мысли, слова и действия, а затем нейтрализовать проалкогольное социально-психологическое программирование синхронно и автоматически в режиме реального времени, на сознательном и подсознательном уровнях психики человека.

Социально-психологическая запрограммированность человека на то или иное действие, которую он получает в процессе социализации, дает понимание природы любых привычек и потребностей, как отрицательных (вредных), так и положительных (полезных). Отрицательные (вредные) привычки являются следствием искаженности сознания и ложного стереотипа поведения, а положительные (полезные) являются следствием правильных убеждений и ясного здравосозидательного сознания.

Отрицательные (вредные) привычки – это привычки, повторяющиеся с определенной периодичностью, наносящие вред здоровью и психике человека, и его окружению, мешающие ему осуществлять свои и общественные необходимые и полезные цели, полностью использовать в течение жизни свои возможности для успешной реализации себя как личности.

Положительные (полезные) привычки – это привычки, способствующие устойчивому развитию человека и общества:

нормализовать физиологические функции, эмоциональное и психическое состояние, осуществлять социальные функции человека, полностью использовать возможности личности в реализации личных и общественных социально значимых целей.

Цели личности, семьи, коллектива, организации и страны основываются на возможностях личности.

Увеличение активного времени жизни и творческой способности человека увеличивают возможности личности.

В реальном поведении человека имеет огромное значение спектр привычек и потребностей, как отрицательных, так и положительных.

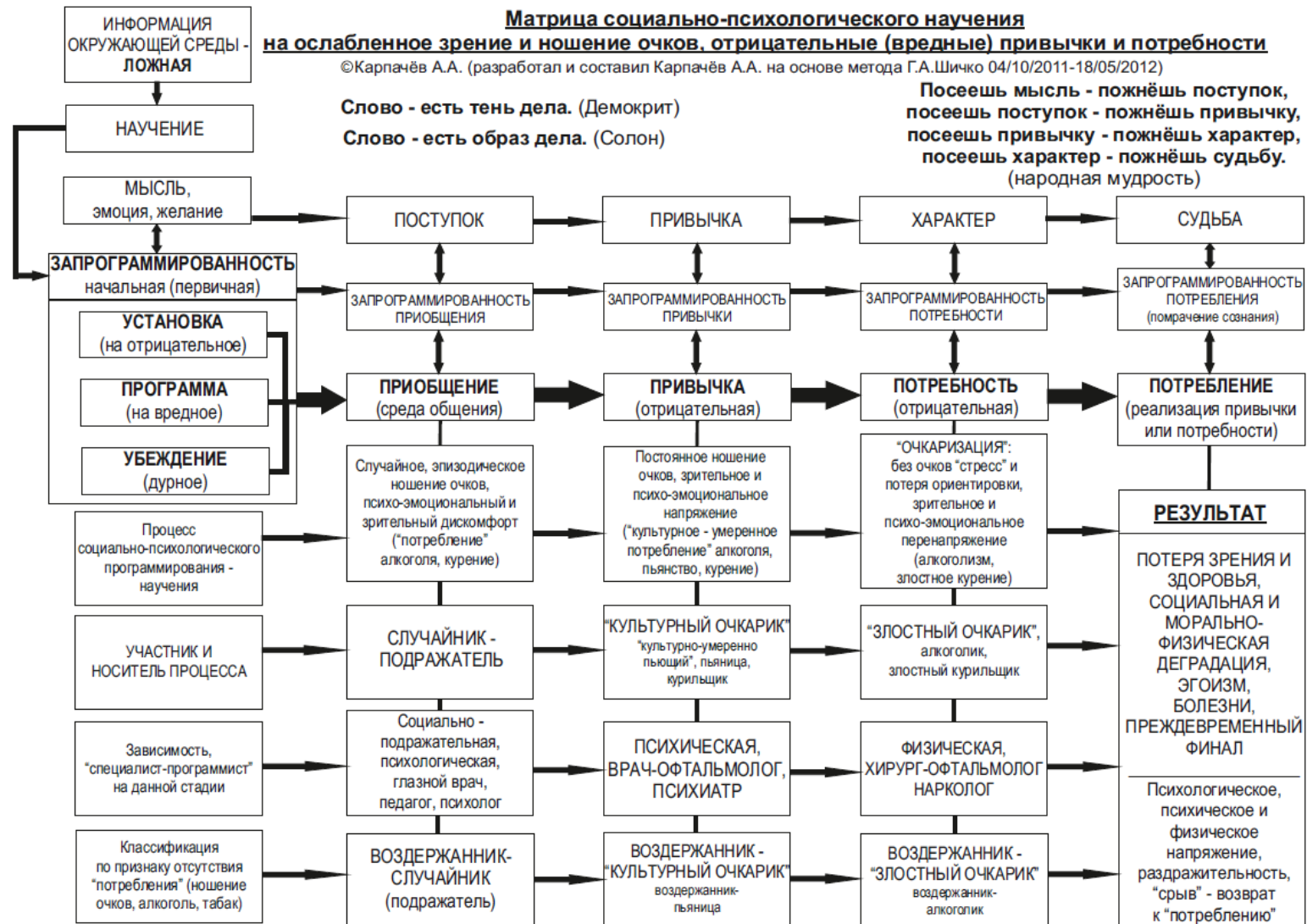


Рис. 2. Матрица социально-психологического научения

Г.А. Шичко сформулировал здоровосозидательный психологический подход к процессу освобождения от алкогольной, прокурительной и других зависимостей. Если под трезвостью до него подразумевалось воздержание, неупотребление веществ наркотического действия (подход Всемирной организации здравоохранения), то Шичко добавил к данному определению нейтрализацию пронаркотической запрограммированности, как состояния очищенности сознания человека от активности вредных пронаркотических программ. Нейтрализованная пронаркотическая (в частности, проалкогольная) запрограммированность замещается отрицательной установкой на «употребление алкоголя» (самоотравление алкогольным ядом), программой трезвого стереотипа поведения и устойчивыми, активными трезвыми убеждениями. [6].

Г.А. Шичко в научном плане зафиксировал переход от антиалкогольного просвещения и пропаганды к трезвому просвещению, формированию трезвых убеждений, трезвого мышления, трезвого мировоззрения, формированию и утверждению сознательного трезвого состояния. Глубокий смысл такого подхода раскрывается в работе с личностью и расширяется на общественно-государственную деятельность: теперь антиалкогольная фразеология с элементами запугивания граждан отрицательными последствиями «потребления алкоголя, табака, наркотиков и других интоксикантов» (самоотравления алкогольными, табачными, наркотическими и другими нейротропными ядами) замещается, в основном, трезвым просвещением и терминами и понятиями, проясняющими сознание и формирующими язык сознательной трезвости. Нейтрализуются ложные проалкогольные предрассудки и абсурдизмы в сознании человека на основе объективной научной правды и формируются трезвые убеждения, положительные образы, стереотипы поведения и ценности личности.

Об алкоголе и его действии дается правдивая информация в соответствии с возрастной психологией, основной акцент делается на необходимости трезвости как естественной основе жизни, нравственных ценностях и устойчивом развитии личности и общества. Это и есть научная и нравственная основа трезвого просвещения.

Основная цель трезвого просвещения – прервать передачу разрушительных интоксикантных запрограммированностей, в первую очередь проалкогольной, прокурительной, пронаркотической и других, действующих на основе нейротропных ядов, из поколения в поколение и в поколении - от старших к младшим.

Сформировать культуру устойчивой преемственности на уровне личности, семьи, коллектива, общества и государства трезвых здоровосозидательных убеждений, мышления, стереотипов поведения и мировоззрения.

Понимание основной причины различных зависимостей как социально-психологической запрограммированности и обоснование необходимости трезвого просвещения, основные теоретические и практические принципы которого разработаны, позволяет сделать массовым добровольчеством в движении за трезвый здоровый образ жизни (ТЗОЖ) с опорой на гражданское общество, общественные и государственные институты: с привлечением студентов, преподавательского состава ВУЗов, СУЗов и школ, специалистов по работе с молодежью, старшеклассников, родителей, представителей некоммерческих организаций и бизнеса.

Трезвость – фундамент духовного, нравственного, демографического и экономического возрождения и развития России.

Трезвость — это полный и осознанный отказ от алкогольных, табачных и наркотических самоотравлений — естественное и единственно разумное состояние человека, семьи, общества, государства. А.А. Карпачёв.

Трезвость сознательная — это ясное сознание человека, информационное и нравственное состояние семьи и общества, свободные от запрограммированности на самоотравление алкогольными, табачными, наркотическими ядами или иными химическими интоксикантами и неискаженные никакими предрассудками, ложью, психологическими зависимостями и страстями. А.А. Карпачев.

#### Список литературы:

1. Шичко Г.А. Вторая сигнальная система и ее физиологические механизмы. (Вторая сигнальная система и рефлекторная деятельность), Медицина, Ленинградское отделение. Ленинград,

1969г. – 216 с.

2. Шичко Г.А. Разработка индивидуального психофизиологического подхода к избавлению от алкоголизма (Заключительный отчет). НИИ Экспериментальной медицины АМН СССР, Ленинград, 1981г. – 176 с.

3. Дроздов Иван Геннадий Шичко и его метод. Ленинград, 1991 г.- 161 с.

4. Шичко-Дроздова Л.П. Слово есть Бог. Изд. 2-е, доп. СПб, 2003 г. – 56 с.

5. Профилактика зависимого поведения и формирование трезвого здорового мышления. А.А. Карпачёв, А.А. Головин, Изд. 2-е, М.: Википринт, 2018. - 80 с.

6. Головин А.А. Пособие добровольца за трезвый здоровый образ жизни (думающего, понимающего и делающего). – М.: Википринт, 2017. – 84 с.

УДК 688.932.4  
613.846

*Клюшникова Е.А.*

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Тюменский индустриальный университет»

Тюмень

*Klyushnikova E.A.*

Federal State Budget Educational Institution of Higher Education

«Industrial University of Tyumen»/ IUT

lenatolik21@mail.ru

*Третьяков Ю.Ю.*

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Тюменский индустриальный университет»

Тюмень

*Tretyakov Y.Y.*

Federal State Budget Educational Institution of Higher Education

«Industrial University of Tyumen»/ IUT

tretyakoffyura@yandex.ru

**МЕХАНИЗМЫ ВНЕДРЕНИЯ ВЕЙПА  
КАК ИНСТРУМЕНТ ИНФОРМАЦИОННОГО ТЕРРОРА  
MECHANISMS OF INTRODUCTION OF VAPING  
AS A TOOL OF INFORMATION TERRORISM**

*Аннотация. В данной статье рассматривается новый способ самоотравления интоксикантами - вейпинг, анализируются мифы о предполагаемых плюсах «парения». Выявляются методы и приёмы внедрения в молодёжную среду вейпа.*

*Abstract. This article discusses a new way of self-poisoning intoxicants - vaping, examines the myths about the alleged advantages of "floating". Methods and techniques of implementation in the youth environment of VAPE are revealed.*

*Ключевые слова: информационный террор, вейпинг, вейп, электронная сигарета, маркетинг, вред здоровью, социальная установка.*

*Keywords: informational terror, vaping, vaping, electronic cigarette, marketing, health harm, social setting.*

Время идёт, меняется мир. Сегодня, в 21 веке, люди с момента рождения живут в мире высоких технологий, порождающих огромное количество информации. Информационная революция принесла не только преимущества, но и произвела подлинный переворот в информационной сфере

общества. Информация всегда воздействует на человека. Любая информация сегодня стала доступной и неограниченной. Количество информации становится всё больше и больше. Наступает такой момент, когда человек становится неспособным обрабатывать такое количество информации и начинает принимать информацию в обход своей осознанности, без различения и обработки. Человек превращается в раба разрушающих привычек. Так работает информационный террор.

Несомненно, информационный террор и неумение человека различать играют решающую роль в формировании установки на терпимое отношение к отравлению интоксикантами.

Это доказали в результате своих исследований ученые Г.А. Шичко и Х.О. Фекьяер. Так советский психофизиолог Г.А. Шичко экспериментально установил – в возникновении любой зависимости повинна информация, посредством которой формируется соответствующая вредная привычка на запрограммированность на самоотравление. [1].

Особенно это ярко проявляется в сравнительно новом виде самоотравления - вейпинге. Главный атрибут парящего - вейп (от англ. vape-испарение). Электронное устройство для доставки никотина в организм, основанное на принципе термического испарения. То есть - электронная сигарета, вейп или девайс. Он состоит из нескольких элементов: батарейный блок, плата управления питания, испаритель, в который заливается жидкость. Принцип его работы следующий: жидкость попадает в испаритель, впитывается в вату, намотанную на металлическую спираль, которая, при подаче на неё тока, нагревается, образуя тот самый пар.

В докладе «Об электронных системах доставки никотина» ВОЗ (Всемирная организация здравоохранения) сообщается, что «аэрозоль ЭСДН (электронные системы доставки никотина) не является всего лишь «водяным паром», как это часто утверждается». Эксперты установили, что в состав жидкости и пара, который потом вдыхает парильщик, входят следующие компоненты:

- Глицерин – основа жидкости, необходим для образования пара, также используется в табачном производстве, медицине, в производстве пластмасс, косметики и даже динамита, зарегистрирован как пищевая добавка E422.

- Пропиленгликоль - растворитель для остальных компонентов, придаёт жидкости текучесть и усиливает вкусовые свойства, участвует в создании эффекта «удар по горлу», применяется при изготовлении тормозных жидкостей и антифризов, при дезинфекции помещений на пищевом производстве в виде аэрозоля, как увлажнитель табака, в пищевой промышленности как добавка E1520.

- Дистиллированная вода – не обязательный компонент, является растворителем.

- Никотин. Тот же никотин, что присутствует в простом табаке, но в жидком виде, является психоактивным веществом, вызывает зависимость.

- Простые красители и ароматизаторы для создания цвета, аромата и вкуса.

Производители уверяют, что парение безвредно, а дополнительные вещества являются всего лишь пищевыми добавками. Этот ловкий маркетинговый ход сработал - ложная информация глубоко засела в сознании молодежи.

Несомненно, эта привычка вредна и опасна. Тогда почему же даже некурящие молодые люди начинают парить? Какими механизмами пользуется сообщество производителей для внедрения вейпа?

Для начала разберём причины популярности вейпинга у молодёжи. Как мы выяснили, основные причины следующие:

1. Живучий миф о том, что пар безопаснее табака.

2. Средство для того, чтобы бросить курить.

3. Доступность вейпинга.

4. Желание молодёжи быть в тренде культивируемой производителями зависимости от новых гаджетов (гаджетомании).

5. Способ выделиться из общей толпы.

В январе 2018 года мы провели пилотажное эмпирическое исследование среди вейперов. В опросе приняло участие 66 человек возрастом от 15 до 30 лет. Около 33% респондентов, а это почти каждый третий, считают парение не вредным для здоровья.

Что же вдыхает вейпер на самом деле и так уж безобидно ли это? Те вещества, что первоначально содержатся в пузырьке в виде жидкости, не представляют опасности. Но вейпер употребляет эти вещества в газообразном состоянии, в виде пара. В Национальной лаборатории имени Лоуренса (Lawrence Berkeley National Laboratory) провели исследование, в котором изучили состав пара, который образовывается в результате нагревания пропиленгликоля и глицерина. Исследователи обнаружили, что в паре содержится 31 вредное химическое соединение[2,4].

Некоторые из них раздражают слизистую оболочку глаз и дыхательных путей, вызывают слезотечение, оказывают воздействие на центральную нервную систему. Всё это провоцирует облитерирующий бронхит, который, в свою очередь, приводит к рубцеванию крошечных воздушных мешочков в легких. Болезнь начинается с одышки, со временем приводит к хроническому кашлю, от которого уже не избавиться[2].

Минздрав России информирует о том, что ввоз, продажа, реклама, продвижение и потребление этих изделий никак не регулируется. Производителей тоже никто особо не контролирует. Для них нет единых правил. Поэтому ни устройства, ни состав смесей не регулируется. А в составе смесей может оказаться всё что угодно, вплоть до наркотиков.

Есть ещё один «творческий» момент: производители и магазины предлагают своим потребителям составить жидкость по своему разумению, так называемый самозамес - возможность почувствовать себя химиком а-ля “Breaking Bad”. Часто парильщик не соблюдает или не знает пропорции, что может привести к тяжёлым отравлениям.

Мало кто из вейперов задумывается о том, что опасность для человека представляет не только пар, но и сам девайс. Известно уже множество случаев взрыва литий-ионного аккумулятора вейпа прямо в руках или во рту. В результате взрыва пользователи получали ужасные ожоги, лишались зубов, глаз, пальцев и даже получали травмы позвоночника, из-за чего теперь навсегда прикованы к кровати [5].

Изначально вейп задумывался как альтернатива сигаретам, благодаря ему можно контролировать концентрацию никотина, снижать уровень, тем самым якобы избавиться от зависимости.

Исследование, опубликованное в журнале JAMA Internal Medicine в 2014 году, показало, что заметного отказа от сигарет в результате перехода на электронные аналоги нет. Даже год спустя после перехода на вейпы, курильщики по привычке тянутся к обычным сигаретам с табаком [6]. Таким образом становясь курильщиками вдвойне, что несомненно радует производителей.

Если говорить о доступности, то мы констатируем факт - вейп доступен почти в каждом городе страны. Например, в Москве работают больше 170 вейп-шопов (специализированные магазины), в Санкт-Петербурге больше 120, в Тюмени около 40. Вейпы также можно приобрести в интернет-магазинах с доставкой, на торговой площадке “AliExpress” где опубликовано около 5500 объявлений с доставкой почтой по всей России. Цены на вейпы также доступные, их стоимость варьируется от 500 рублей за самые простые электронные сигареты и до 20 тысяч и больше за девайсы, изготовленные на заказ. Низкая цена в нашей стране обусловлена отсутствием сбора налогов с вейпа, так как до сих пор вейп сертифицируется как электронный прибор, а жидкость как пищевая.

По данным нашего опроса студенты ежемесячно тратят на удовольствие от 300 до 4000 рублей на обслуживание ЭСДН и покупку жидкости.

Главным фактором, заставляющим студента купить “безопасную” сигарету, является социум, то есть та среда, в которой обитает и учится каждый студент. Именно следование моде, трендам или, как сейчас говорят, хайпу, подталкивает человека вестись на все маркетинговые уловки. Каждый хочет быть круче, моднее. А вейпинг - это всего лишь новый способ показать свою самодостаточность и оригинальность, как когда-то курение сигарет.

Анализируя приёмы и методы внедрения вейпинга, мы пришли к выводу, что они почти те же, что и при пропаганде сигарет и алкоголя. С небольшой поправкой. Поскольку это явление молодое – родительский пример неактуален, в отличие от алкоголя. Но круг друзей по-прежнему лидирует. Также на ведущие позиции выходят интернет и социальные сети.

По данным нашего опроса 63% вейперов узнали о парении от друзей и знакомых, 30% из интернета и социальных сетей, 3% из телевидения, остальные из других источников.

Большинство студентов являются активными пользователями социальных сетей, видеохостингов и интернета в целом. Там наблюдается не только прямая реклама в ленте социальных сетей, но и косвенная. Например, можно увидеть, как популярный блогер, живописно парит на камеру. И естественно, многие его фанаты начнут подражать, и побегут покупать девайс в ближайший вейп-шоп. На популярном видеохостинге “YouTube” количество видео на запросы “вейп”, “электронная сигарета”, “vape” равно 148 тысяч, 163 тысячи и 1630 тысяч соответственно, в социальных сетях давно существуют сообщества и хештеги подобной тематики. Все эти ресурсы внушают пользователю мысль: вейп - это норма в обществе.

Также распространению вейпинга помогает и телевидение. Оно еще в начале движения рекламировало электронные сигареты, как способ бросить курить. Такие крупные каналы как “Euronews” и “Вести” осветили эту тему одними из первых.

В 20-х годах XX столетия, табачные компании США, желая увеличить свои прибыли, нацелили свои рекламные акции на женскую аудиторию. Тогда сцены с курением сигарет начали вводить в кино, создавая образы модной женщины с сигаретой. И не секрет, что опыт удался. Женское употребление сигарет выросло многократно и стало обычным явлением. С сигаретами фотографировали известных людей: актёров, политиков, бизнесменов, военных и даже спортсменов.

Этот приём используется и в ситуации с вейпами. Например, в интернете можно найти фотографии парящего Леонардо Ди Каприо. Джонни Деппа, Тома Харди, Самуэля Эль Джексона, Кэти Перри. Из наших медиа-персон с вейпом засветился Дмитрий Нагиев. Список можно продолжать долго.

Для привлечения новых адептов придуманы специальные соревнования вейперов по клаудчейсингу и койлбилдингу. Цель соревнований определить у кого лучше девайс, кто лучше его обслуживает, и кто выпустит больше пара. В России такие соревнования изначально существовали на любительском уровне, но несколько лет назад в Москве впервые прошли состязания для любителей выпустить пар.

Теперь эта “альтернатива” курению переросла в целое молодежное движение, которое даже придумало себе имя Vape Nation (вейп-нация, семья, или группа вейперов). Вейпинг стал новой молодёжной субкультурой и совсем небезобидной. Теперь это не просто способ бросить курить, теперь вейпинг - это образ жизни, который для некоторых значит намного больше, чем удовлетворение потребности организма в никотине.

Вейперы не осознают и не задумываются, что за этим бизнесом стоят крупнейшие транснациональные корпорации. И, естественно, в продвижение вейпинга вкладываются огромные средства. Целевой аудиторией этого явления является молодёжь.

В результате нашего исследования, мы выяснили, что 68% респондентов не думают бросать парить, 20% хотят бросить, 12% уже пытаются бросить. Это говорит о том, что большинство даже не предполагает, какой вред себе наносят, не понимают, что стали жертвами манипулирования производителей яда!

Распространение ЭСДН трудно подвести под государственное урегулирование. Потому что составы, которые используют вейперы на сегодняшний день просто потребительские продукты, а не «табачные» или «фармацевтические» изделия.

Тем не менее, парение запрещено в таких странах, как Австралия, Аргентина, Австрия, Бельгия, Бразилия, Британия, Бруней, Греция, Дания, Канада, Колумбия, Мексика, США, Турция, Таиланд, Объединенные Арабские Эмираты, Финляндия, Япония.

В нашей стране только начинают бороться за здоровье граждан: внесено возрастное ограничение, запрет на парение в общественных местах, штрафы [2].

На сегодняшний день сформулированы и доказаны основные аргументы против вейпов:

1. Содержание в парах большого количества канцерогенов, тяжелых металлов и никотина.
2. Отсутствие стандарта приготовления жидкостей для вейпа.
3. Несоответствие заявленного количества никотина на упаковке.
4. Вейп провоцирует курение.

Что же делать? Реакция государства, правительства, законодателей должна быть решительной и быстрой. Необходимо:

1. Ввести запрет на продажу вейпов и смесей вблизи образовательных и спортивных учреждений на региональном уровне.
2. Произвести глубокие исследования по этой теме.
3. Проводить уроки Трезвости в образовательных учреждениях на постоянной основе.

#### Список литературы:

1. Вуколов А.В., Распопов Р.В., Гриц М.М. Как людям навязывают табачно-алкогольную зависимость? Роль языка в деле утверждения и сохранения Трезвости. Трезвое радио. [Электронный ресурс]. Ханты-Мансийск, URL: <http://www.trezvoeradio.ru/biblioteka> (Дата обращения 14.04.2018).
2. Дудник О. Вред вейпа. TakProsto.cc – интернет-журнал. [Электронный ресурс]. URL <https://takprosto.cc> (Дата обращения 14.04.2018).
3. ViVA la Cloud – первое официальное СМИ о вейпе: [Электронный ресурс]. М., 2017. URL <https://vivalacloud.ru> (Дата обращения 16.03.2018).
4. Все электронные сигареты выделяют вредные химические вещества, но некоторые из них выделяют больше, чем другие. Национальная лаборатория Министерства энергетики США [Электронный ресурс] <http://newscenter.lbl.gov> (Дата обращения 14.04.2018).
5. Информационный портал. [Электронный ресурс]. URL <https://life.ru>
6. Карты. [Электронный ресурс]. URL <https://www.google.ru/maps>
7. Словарь молодёжного жаргона по направлениям и темам: [Электронный ресурс]. URL <http://teenslang.su> (Дата обращения 14.03.2018)
8. Гафиатулина Н.Х., Верещагина А.В, Самыгин С.И. Социальное здоровье российской молодежи: риски разрушения в условиях глобализации // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки: [Электронный ресурс]. М., 2017. №10. URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/sotsialnoe-zdorovie-rossiyskoy-molodezhi-riski-razrusheniya-v-usloviyah-globalizatsii> (Дата обращения: 24.01.2018).

УДК 159.91

*А.В. Копецкая*  
психолог, автор технологии  
итерационного угашения неприятных переживаний,  
руководитель проекта «Чувство покоя»,  
г. Москва  
*A.V. Kopeckaya*  
Psychologist, author of technology  
Iterative extinction of unpleasant experiences,  
The head of the project «Feeling of rest»  
Moscow  
*E-mail: info@psy21.ru*

### **РОЛЬ МЫШЛЕНИЯ В МЕХАНИЗМЕ ЭМОЦИЙ И ПСИХИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТИ ЧЕЛОВЕКА** THE ROLE OF THINKING IN THE MECHANISM OF EMOTIONS AND MENTAL DEPENDENCE OF MAN

*Аннотация. В статье пойдет речь о психофизиологическом механизме формирования наркотического поведения и когнитивной технологии интеграционного угашения неприятных переживаний, так называемой «тяги».*

*Abstract. The article will be discussed about the psychophysiological mechanism of formation of*

*drug use behavior and cognitive technologies integration of quench of unpleasant experiences, the so-called «thirst».*

*Ключевые слова: когнитивная кибернетика, психология, физиология. саногенное и патогенное мышление.*

*Keywords: cognitive cybernetics, psychology, physiology. Sanogenic and pathogenic thinking.*

«Человек – саморегулирующаяся, самосовершенствующаяся и саморазвивающаяся система», - говорил академик Павлов. Масса научных исследований посвящена этому. Однако, зачем? К чему должны нас приближать результаты этих исследований? Мы, стремясь понять психическую деятельность человека, решили опереться на разработки всемирно известного физиолога, нашего соотечественника П.К. Анохина, поскольку на наш взгляд, именно его работы являются ключом к разгадке.

«Мы не должны забывать при этом также, что все богатейшие исследования в области условных рефлексов и области общей физиологии делаются оправданными только в том случае, если хоть в малой степени приближают нас к пониманию движущих сил и природы человеческого поведения, психической деятельности человека.» (Анохин П.К. 1969г). Всякий рожденный на Земле человек хоть раз в жизни задумывался над этим в попытке сделать свою жизнь лучше. Хронически больной в попытке исцелиться, наркоман в попытке освободиться, трусливый в попытке стать смелее. И краеугольным камнем в рассуждениях всегда становятся чувства этого человека. Ибо каждый из нас знает, что любое поведение совершается ради переживаний, под действием переживаний, изменяется под их действием и прекращается вместе с ними.

Рассмотрим. Мы знаем, что реальная действительность отражается в нас путем, указанным лауреатом Нобелевской премии Иваном Павловым, через высшую нервную деятельность. Для осуществления поведения образуются функциональные системы и закрепляются в соответствии с законом научения. Раз функциональная система есть теоретический принцип универсального применения, то... Могут ли функциональные системы образовываться с участием мышления человека? Если да, то, что представляют собой компоненты этих когнитивных систем? И какой вид имеют, в чем выражаются признаки функциональных систем в мышлении: акцептор действия, например?

Условные реакции могут различаться по величине скрытого периода, по скорости выработки дифференцировок, по ходу кривой угашения. Но и только. Их различное биологическое качество и принципиально разное биологическое значение для построения активного поведения остается в стороне. Это биологическое значение реакциям придает эмоция. Именно эмоция, включаясь в любую реакцию (это надо подчеркнуть) и придает тот или иной облик эффекторному выражению условной реакции. Поведение всегда строится совершенно адекватно характеру эмоции, возникшей в ответ на ситуацию. Наша реакция на ситуации, события, есть нечто иное и большее, чем некоторое количество секреции, быстрота движения и прочие физиологические характеристики. Да, действительно внешнее выражение эмоций у разных людей может быть более или менее заметно, НО вегетативное влияние эмоции на процессы внутренних органов при этом не уменьшается.

«Эмоция – это комплекс процессов по своему морфогенетическому происхождению и физиологическим особенностям разворачивается как целостная функциональная система со всеми свойственными ей закономерностями, объединяющими кору и диэнцефалический аппарат», писал Анохин 1974 году. «Он представляет собой точнейшим образом согласованное течение центральных и гуморальных процессов – сочетание, которое в каждом отдельном случае столь специфично, что оно не позволяет смешать между собой биологически отличные типы эмоциональных выражений (смех, слезы, гнев, радость и т.п.)» Физиологическая сторона эмоции имеет экспериментальное обоснование, но как это связано с психологией человека, его поведением и здоровьем? Этот вопрос имеет ключевое значение для понимания природы эмоций и создания технологий поддержания психического и физического здоровья человека, для управления поведением.

Итак. Раз эмоция - функциональная система со всеми ее признаками, то это означает, что у нее есть свой приспособительный результат, акцептор действия, афферентация и обратная связь!

Нас как психологов интересует, что все это такое? Чем функциональная система представлена в мышлении человека? Каждый из нас мыслит, и все мы знаем, что мышление состоит из последовательности умственных операций с образами предметов, образами действий, образами чувств. Следовательно, именно из этих умственных операций и должна образовываться и состоять функциональная система в мышлении – эмоция. Именно умственные действия и образы должны быть когнитивными компонентами системы. Давайте вспомним, что такое акцептор результата действия в понятиях физиологии. Это параметры полезного результата, цель поведения. В мышлении как представлены параметры результата? Это образ, содержащий модель будущего, наши ожидания, говоря обыденным языком. Аfferентация осуществляется также умственными операциями: выделение фигуры из фона, наименование, классификация, синтез, анализ, присвоение значения... А обратная связь представляет собой умственный акт сравнения полученной картины реальности с ожиданиями. Сравнение двух образов: ожидаемого и действительного. Это описание когнитивной структуры эмоции не противоречит, наоборот построено в полном соответствии с теорией функциональных систем и работает по открытым Анохиным закономерностям.

Российские физиологи уже давно ввели понятие «вынужденной функции компонента в системе» для более полного понимания эмоций. Мы воспользуемся им тоже, чтобы понять, когда именно сформировавшаяся эмоция, как центральная интеграция, вынуждает мышление принять участие в процессе реакции, процессе переживания.

В больших мышечных комплексах руки, совершающей какое-либо целенаправленное движение, многие мышцы сокращаются по принципу вынужденности. Именно эта закономерность и делает многие заболевания «неизлечимыми». Единожды возникнув в соответствии с законом научения, заболевание устойчиво воспроизводится именно в тех ситуациях, в которых также устойчиво переживается эмоция, создавшая это поведение организма. А много ли надо для возникновения эмоции когнитивных компонентов? Для того, чтобы возникла обида, наркомания или сахарный диабет достаточно ограниченного числа пусковых аfferентаций ума человека, всего несколько мыслей и образов, и почти совсем не нужны регулирующие импульсы с периферии. Масса опытов на животных это подтверждает еще с семидесятых годов прошлого века. Это вынужденное участие организма в переживаниях со временем и тренировкой расширяет состав вынужденных компонентов, и, автоматизируясь, сужает аfferентный состав системы. Достаточно одной мысли, слова или образа, чтобы развернулась вся система. Это будет так, пока сохраняется центральная интеграция эмоции, сотворившей ее.

Все эффекторные компоненты, особенно внутренние, т.е. сердечно-сосудистые, кишечные и прочие практически всегда заканчивают эмоциональный эффект, даже в том случае, если моторные его компоненты совершенно не выявлены, утверждают физиологи. Подавив мимическое выражение эмоции, все остальные, ее компоненты, например, вазомоторные (покраснение) могут быть выражены при этом полностью. Образы, составившие когнитивные компоненты эмоции, также будут продолжать осознаваться. Именно в этом плане и становятся понятными все висцеральные патологии и психическая зависимость. Вот в этом состоит основная проблема психологической помощи! Волевым усилием, отказавшись от употребления наркотика, «тяга» к нему остается. «Мы не можем устранить эмоцию, мы можем только перевести ее выражение с одних эффекторных аппаратов в другие», считал Анохин, «поскольку обратная регуляция эмоции от внутренних органов у человека отсутствует». Если лицо наше создает картину обиды или страха, то это вовсе не означает, что мы испытываем соответствующее этой картине состояние.

Однако сегодня, благодаря профессору Юрию Михайловичу Орлову и его теории саногенного мышления, мы можем сделать больше. Сегодня, развивая его идеи, мы можем остановить развитие эмоции, меняя характер центральной интеграции не с помощью сдерживающего усилия воли, а иных функций мышления, изменяя последовательность умственных операций и их состав. Иными словами, меняя или прекращая аfferентации. Всякому состоянию соответствуют свои мысли и образы. Образы покоя и мысли о нем отличаются от образа обиды и мыслей и ней и их биологическое различие для человека отражается в разном распределении напряжений в теле, которое мы осознаем. В случае, если удастся удержать человека в состоянии покоя, когда он размышляет над обидой, распад обиды неизбежен, угашение связанных с ней ре-

акций неизбежно, внутренних в том числе.

Это главный вывод, который сделал Орлов, применяя указанный выше подход.

Поскольку длительное вмешательство эмоции и переадресовка всей силы ее выражения внутрь человека создает стойкое патогенное функционирование внутренних органов, угашение действия эмоции становится первостепенной задачей лекаря. Чтобы функциональная система распалась необходимо, чтобы объем афферентации (для нас количество мыслей и образов) был меньше того, который позволяет ее поддерживать и приводит систему к приспособительному эффекту. Разрушение системы невозможно без потери ею приспособительного эффекта. Распад системы происходит именно в тот момент, когда преодолена граница минимальной афферентации для данной системы. Минимум для мышления – это одна мысль. Это показывает жизненный опыт каждого.

Как с этих позиций выглядит наркомания? Наркомания – это повторяющееся приготовление и употребление наркотика, процесс центральной интеграции нервных, гуморальных и когнитивных процессов, где когнитивные компоненты, представлены последовательностью умственных действий с образами по приготовлению и употреблению наркотика, включая образ опьянения. Прежде чем оно совершиться впервые, мышление выстраивает последовательность образов предметов и образов действий по приготовлению из них наркотика с предвидением желаемого результата. При получении «кайфа» оно подкрепляется, и начинает повторяться, постепенно становясь доминантой в понятиях условного рефлекса. Именно эта последовательность образов и есть – патологическое влечение к наркотику. А раз это так, то возможно и «увидеть тягу» своими глазами, выявить эту последовательность образов. Эти образы оказываются не только когнитивными компонентами системы, но и становятся раздражителями, запускающими условную реакцию. Достаточно наркоману взглянуть на упаковку наркотика, как мышление начинает свое участие в формировании «тяги», готовит и осуществляет запуск наркотического поведения. Такова вынужденная функция мышления в когнитивной системе – в наркомании.

Нам удалось создать бланк диагностики патологического влечения к наркотику. Мы применяем его с успехом уже более 10 лет. С его помощью мы можем, наконец, определять как наличие так и отсутствие «тяги», набор и количество раздражителей и афферентный состав когнитивных компонентов системы. И в этой связи следует сказать, что преодоление афферентного минимума при наркомании состоит в полном устранении мыслей о наркотику.

Поскольку всякая функциональная система есть там, где есть полезный результат этой системы, следует сказать несколько слов об оценке полезности результата. Оценка полезности результата системы представляет собой закономерность еще более высокого порядка и определяет место данной системы в жизни целого организма. Значит, нам следует понять: в чем полезный результат наркомании? Прекращение действия неприятного переживания. С употреблением наркотика прекращается боль, прекращается обида, страх, одиночество и любые другие неприятные переживания. Эти процессы получившие тренировку, неизбежно включают в себя элементы временных связей, открытых Павловым. Именно поэтому, наркоманию можно рассмотреть, как функциональную систему, и, следовательно, избавление от нее состоит в уменьшении и прекращении афферентного минимума угашением. Что и было сделано психологом Владимиром Ивановым в 1997 году в Москве.

Как угасить действие эмоции? Эмоция не возникнет, если центральная интеграция возбуждений не получает от органов действия обратных возбуждений. Иными словами, приводя в состояние покоя компонент системы (скажем мышцы руки в месте укола) мы достигнем угашения, повторяя последовательно в уме все манипуляции с наркотиком. А сохранить покой нам поможет мышление и только оно, поскольку именно мышление осуществляет оценку полезности результата когнитивной системы.

На основе сказанного выше, создано пять когнитивных технологий. Каждая представляет собой инструкцию, то есть алгоритм мышления, приводящий к распаду эмоции или иной функциональной системы, содержащей когнитивные компоненты. Это Чувство покоя, Итерационное угашение трех видов и Система моделирования состояний.

Список литературы:

1. Анохин П. К. «Очерки по физиологии функциональных систем». Москва 1975 г. Орлов Ю. М. «Научение». Москва 1997 г.
2. Орлов Ю. М. «Саногенное и потогенное мышление». Москва 1997 г.

УДК 378.02

*О.С. Матюхина*  
ВлГУ им. Александра Григорьевича  
и Николая Григорьевича Столетовых,  
г. Владимир  
*O.S. Matyukhina*  
Vladimir State University  
Vladimir  
E-mail: oxanam2002@gmail.com

**АНАЛИЗ ОТЕЧЕСТВЕННЫХ И ЗАРУБЕЖНЫХ КОНЦЕПЦИЙ  
ПРОФИЛАКТИКИ ВИРТУАЛЬНЫХ АДДИКЦИЙ У ПОДРОСТКОВ**  
ANALYSIS OF DOMESTIC AND FOREIGN CONCEPTS OF VIRTUAL ADDICTION  
PREVENTION IN ADOLESCENTS.

*Аннотация. В данной статье анализируются механизмы развития, направления превенции виртуальных аддикций подростков. Показан срез результатов научных школ отечественных и зарубежных исследователей данного феномена.*

*Abstract. This article analyzes the mechanisms of development, some areas of prevention of virtual addiction of adolescents. The section of results of scientific schools of domestic and foreign researchers of this phenomenon is shown.*

*Ключевые слова: виртуальная аддикция, аддикты, интернет, профилактика, онлайн-общение*

*Keywords: virtual addiction, addicts, Internet, prevention, online communication.*

В 1996 году в Берне на заседании Совета Европы был принят перечень «Ключевых компетенций европейского образования» Смысл и качество образования подрастающего поколения определяются в развитии у детей способности самостоятельно решать проблемы в различных направлениях деятельности, используя собственный опыт, владеть устным и письменным общением, знать иностранные языки, оперировать новыми технологиями, применять их, критически относиться к информации, рекламе. Развивать способности аналитико-синтетического мышления, сотрудничество, адаптацию. В связи с этим, информационные технологии, компьютеризация, системный анализ, программирование, моделирование, оказались на гребне востребованности [1].

Национальная доктрина образования Российской Федерации созвучна в контексте требований к организации учебного процесса, с учетом достижений науки, систематическом обновлении всех аспектов образования, отражающего изменения во всех сферах, включая инновационные технологии [2].

Исследователи (Л. Фортова, С. Завражин М. Бридыхина, Л. Колесникова, В. Фролов, В. Змановская) выделяют многообразие факторов, способствующих формированию виртуальных аддикций у подростков, к которым относят особенности их личности, нарушение процессов адаптации и социализации в обществе, искаженность сферы потребностей, несформированность познавательной, эмоциональной сфер, неразрешенные семейные конфликты, отсутствие знаний о возможности формирования зависимости. Отмечается, что формирующаяся зависимость у подростков является частью нарушения в работе сложной многоступенчатой системы «социум-личность-организм» [3].

Как известно, любое явление гораздо легче предотвратить, чем лечить. Превенция аддикции не является исключением. У всех подростков имеются психофизиологические особенности (несформированность социального восприятия, ведомость, стремление к эмансипации, повышенный гормональный фон), инициирующие их зависимое поведение. В то же время определенная группа подростков уже может дифференцировать главное от второстепенного, конструктивное от деструктивного, опираясь на теорию реактивного сопротивления.

Профилактику зависимого поведения мы рассматриваем как симбиоз, содержащий уровни, этапы, содержательное наполнение, динамику течения и ожидаемый результат.

В решении проблемы виртуальных аддикций, профилактика рассматривается как система медико-психологических и социально-образовательных мер, направленных на диагностику и устранение причин, способствующих развитию зависимости, предупреждение рецидивов и нивелирование отрицательных личностных, медицинских и социальных последствий.

Приоритет государства в решении проблемы виртуальных аддикций у подростков направлен на работу в двух направлениях профилактической деятельности – направление, ориентированное на снижение распространения зависимого поведения и направление, предполагающее уменьшение последствий зависимого поведения [4].

Главными организациями, по нашему мнению, для проведения профилактической работы, являются образовательные организации и семьи как основные институты воспитания. Подростки проводят в школах и гимназиях большую часть времени. Школа – это модель социума, где подростки учатся взаимодействовать, решать межличностные и социальные вопросы. Семья должна выступить той социальной нишей, которая обеспечивает ее членам безопасность, любовь, уважение, заботу. Отсюда, превентивные меры, распространяемые на семью, должны предупреждать родительскую депривацию.

Ни в отечественной, ни в зарубежной практике нет единых взглядов на принципы профилактики интернет-зависимости. Это является одной из важных медико-биологических и социальных проблем современности.

Мы разделяем мнение Дмитриевой Т.Б., утверждающей, что синдром зависимости от психоактивных веществ и интернет зависимость представляют собой комплексную биопсихосоциальную проблему, которую должны решать представители различных научных сообществ – медицины, психологии, педагогики, социологии, философии, правоведения и др. [6, с.9-14]

В современной отечественной и зарубежной науке прослеживается вектор к формированию нового раздела аддиктологии – сравнительной аддиктологии, изучающей закономерности и особенности формирования, терапии, профилактики различных видов аддиктивного поведения [7, с.238].

В России, с началом нового столетия проводятся исследования, направленные на выявление и определение критериев виртуальных аддикций, на изучение механизмов патогенеза, личностных особенностей аддиктов, методов профилактики и реабилитации. Полиморфизм преморбидных нарушений, полизависимость трансформирует проблему аддиктов, создает сложности для специалистов в выделении истинной зависимости от виртуальной реальности и персонального компьютера. Однако, несмотря на трудности и противоречия, по мнению Солдаткина В. [8, с.126-128] концепции формирования виртуальных аддикций можно разделить на четыре группы: социокультурные, психологические, медико-биологические, комплексные.

Мы разделяем мнение исследователя в том, что предпосылки виртуального взаимодействия между членами Интернет-сообществ – интернет платформы, социальные сети, блоги, интернет-сообщества – происходят в соответствии с теми же законами, что и в реальном мире. Всемирная паутина предлагает большую вариативность контактов, свободу выбора и взаимодействия. Виртуальная реальность представляется для аддикта как часть объективной реальности, точнее сказать важнейшая часть.

Войскунский А. отмечает имеющуюся тенденцию к гипердиагностике данной проблемы. Истоки которой лежат в недобросовестном поведении некоторых средств массовой информации, транслирующих мнение сформировавшегося пула врачей и фармкомпаний о патологических причинах возникновения и способах избавления от компьютерной зависимости [9, с.90-100].

Бесспорно, различные точки зрения на природу возникновения виртуальных аддикций, обязывает всех исследователей данного феномена, представлять предельно достоверные и аргументированные доказательства, точные и верифицированные критерии.

В международную номенклатуру психических заболеваний DSM V, принятую в 2013 году, включена нозология из группы нехимических зависимостей – гемблинг. В международной классификации болезней МКБ-10, болезни зависимого, аддиктивного поведения, а точнее интернет зависимость, пока не выделены. Но многими исследователями констатируются признаки зависимости, соответствующие этой классификации. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ), анонсировала факт вхождения игровой зависимости в международную классификацию болезней 11 пересмотра, которая выйдет в нынешнем, 2018 году. На основании этого, а так же учитывая общность этиологии и патогенеза химических и нехимических аддикций, вопросы профилактики мы будем трактовать по следующим уровням:

- первичная профилактика, направленная на избегание неблагоприятных факторов воздействия;
- вторичная профилактика, призванная выявлять на ранних этапах «группу риска»;
- третичная профилактика – лечение, коррекция, исключение рецидивов, реабилитация аддиктов.

Учитывая огромный спектр причин, вызывающих компьютерную зависимость, проблема профилактики приобретает особую важность. Подход к решению данной проблемы с позиций педагогической науки позволяет увеличить вариативность методологии.

По мнению Друзина В.Н. [10], современные исследования феномена виртуальных аддикций часто преувеличивают негативное влияние на личность и здоровье подростка, не учитывая имеющиеся положительные факторы от систематической работы с компьютером. Исследователь предлагает для решения таких противоречий использовать амбивалентный подход при объяснении факта имеющихся у подростков виртуальных аддикций. Двойственность отношения и подходов в определении положительных и отрицательных сторон виртуальной зависимости, является по нашему мнению, эффективным и объективным способом понимания взаимодействия подростков с виртуальным миром, а так же в выборе средств профилактики.

Обобщив отечественные и зарубежные исследования, мы выделили основные концептуальные направления профилактики формирования аддиктивного поведения.

«Модель представлений о здоровье» Розенстока. Теория запланированного поведения Айзена, т.н. модель поэтапного изменения поведения. Эти концепции описывают и утверждают источником мотивационных действий способность оценить угрозу и произвести планирование поведения, направленного на ее нивелирование [11, с.179-211]

«Транстеоретическая модель изменения поведения» Проказка Д, ДиКлементе. Ученые предлагают распределить изменения поведения по стадиям

1. Преднамерение. Аддикт не осознает, что у него существует проблема, не предполагает что-либо менять. Задача – донести до аддикта эти сведения.
  2. Намерение. Осознание проблемы. Выявление противоречий
  3. Решение. Аддикт принимает решение о проблемном поведении. Ему предоставляется полная информация о проблемной ситуации. Иметь мотивацию – основная задача
  4. Действие. Решение, поступки, реализация нового паттерна поведения. На этом этапе чрезвычайно важна внешняя поддержка
  5. Поддержание. Выраженное совместное сотрудничество
  6. Рецидив. Возврат к негативной модели поведения
- Эффективность профилактической работы зависит от точности определения стадии проблемы. [12].

Теория здорового поведения Хохбаума Г., Розенстока И. Кегельса С - модель ожидаемой ценности. Основана на убеждении авторов теории в том, что люди придут к здоровому поведению, если они понимают, что такое поведение приведет к результату. т.е. к здоровому состоянию. Самоэффективность – вера человека в собственные способности [13, с.242-244].

Условно-рефлекторная терапия Сальтера А. Автор предложил шесть характеристик здоровой личности. Данная теория легла в основу многих тренингов личностного роста, уверенности в себе, которые активно применяются в антиаддиктивной профилактике.

Терапия социальных страхов Вольпе Д. концентрированная на избавлении от фобических страхов. Исследователь утверждал, что одна из главных причин неуверенности в себе – это социальные фобии. Предложен метод «систематической десенсибилизации», устраняющей реакции стресса при контактах со сложными жизненными ситуациями.

Лазарус А. разработал терапию комплексного психотерапевтического обследования и воздействия, в которой обосновал взаимодействие поведения, эмоций, ощущений, внутренних образов, когнитивных, межличностных отношений, медикаментозной зависимости. [14].

На основании формирования оперантной реакции Скиннера Б. разработана концепция оперантного кондиционирования. Автор констатирует, что главное влияние на человека оказывают положительные подкрепляющие стимулы, одобрение, внимание [15].

Мы понимаем педагогическую профилактику виртуальных аддикций подростков как комплекс педагогических воздействий, приводящих к изменению патологического, в отношении этих зависимостей, поведения на адаптивное, направленное на сохранение и поддержание психического здоровья и качества жизни.

Неразрешенные детские конфликты как предикты аддиктивного поведения отражены в Психосоциальной теории Эриксона Э. и Ньюмана Б. [16, с.416].

А. Адлер объяснял аддиктивное поведение как реализацию и преодоление комплекса неполноценности [17, с.214].

Альберт Эллис приверженец когнитивной бихевиоральной психологической концепции. По его мнению - аддиктивное поведение — это закономерный итог иррациональных убеждений. Формирование конструктивной позиции, нового комплекса убеждений, тренировка и закрепление новых паттернов поведения является основой профилактики аддиктивного поведения [18].

Социально-средовая теория Самероффа А. актуализирует поведение человека в структуре его отношения со средой. Риск формирования аддиктивного поведения, по мнению ученого, находится в прямой корреляции с окружающей его средой.

Базируясь на этой теории, Патерсон Г. заявляет концепцию антисоциального поведения, выражающуюся в рассогласовании взаимодействия личности подростка и социума. Протест, по мнению исследователя, регрессирует при применении специальных адаптивных копинг-стратегий, так называемых превентивных буферов.

Теория социального научения или социально-когнитивная теория Бандуры А. является одной из фундаментальных, авторитетных и значимых в вопросе формирования зависимого поведения. Основным постулатом теории является положение о том, что психические процессы отличаются способностью предвидения. Личная эффективность или самоэффективность – важнейший критерий стремления к действию [19].

Основой информационного метода, применяемого при профилактике виртуальных аддикций, является предоставление фактов об опасности производимых взаимодействий, приводящим к виртуальным аддикциям и о медицинских, социальных и юридических последствиях такого рода действий. Эффективность метода нами ставится под сомнение, т.к. подростки в этом возрасте по физиологическим показателям не в состоянии находиться в роли активного слушателя. А пассивность получаемой информации нерезультативна. Данную концепцию можно применять исключительно в комплексе других мероприятий.

Мы разделяем взгляды Ж. Пиаже, которые являются основой для методических концепций профилактики зависимого поведения на основе возрастной периодизации личности и операциональной природы интеллекта [20, с.624].

Метод формирования жизненных навыков относится к теории социального научения. Поэтому наличие профилактических программ остро необходимы обществу, именно такой формат актуален для применения подростками.

По мнению основоположников отечественной школы профилактики Сироты Н.А. и Ялтонского В.М. [21, с.76-80], и Фортовой Л.К. [22, с.391] в профилактике аддикций успешен интегративный подход, объединяющий поведенческий, эмоциональный и когнитивный уровни.

Выявляя особенности аддиктивного поведения в рамках деятельного подхода, разработанного Леонтьевым А., Зейгарник Б., Лурия А. отображают поведение как процесс деятельности, следующей за комплексом мотивов, целей, ценностей или их отсутствием [23].

Модель запугивания или шоковая терапия обусловлена позицией невозможности формирования отрицательных поведенческих паттернов при ознакомлении подростков с гипертрофированно выделенными негативными последствиями формирования зависимости от компьютера и виртуальной реальности.

Метод эмоционального обучения фиксируется на ощущениях и эмоциях человека, возможностях управлять ими. Снижение риска формирования аддикций состоит в развитии навыков общения, распознавании и выражении эмоций, эмпатии, умении принимать решения, повышении самооценки.

Пропаганда здорового образа жизни как альтернатива аддиктивному поведенческому процессу. Спорт, досуг, хобби противопоставляются факторам риска, влияющим на формирование зависимости. Данная концепция приобретает свою актуальность, когда ее пропагандируют отечественные медийные лица, известные в стране и являющиеся авторами информационных поводов. Это особенно важно для подростков. Мы должны подчеркнуть социальную ответственность известных людей и их обязанность проявлять свою гражданскую позицию по многим социальным проблемам. Нам представляется, что данное направление превенции целесообразно строить на основе принципа эвохомологии – рационального проведения досуга. Когда отдыхая, подростки познают новое, учатся ценить время, людей, повышают социальный иммунитет и ответственное поведение.

Ни один из представленных подходов, ни одна из концепций не будет результативна в моноприменении. Даже теории, которые ставят во главу угла профилактики повышение мотивации, объективно не обсуждают виды мотиваций. Поэтому трудно предположить положительный эффект таковых концепций, не понимая каким образом и на основании чего аддикт решает изменить патологический поведенческий паттерн.

Разделяем точку зрения Фортовой Л.К. в том, что в профилактике виртуальных аддикций выбор надо делать в пользу самоактуализации, комплексного духовного и психофизического развития [24, с.69].

Комплексное использование педагогических средств профилактики в совокупности с мультидисциплинарным подходом к решению проблем виртуальных аддикций, как нам представляется, может дать ожидаемый положительный результат в трансформации аддиктивного поведения на конструктивное.

#### Список литературы:

1. Совет Европы: Симпозиум «Ключевые компетенции европейского образования» // Док. DECSSC Sec (96) 43. - Берн.-1996.
2. Национальная доктрина образования РФ. - 04.10.2000.
3. Змановская Е.В. Девиантология / Е.В.Змановская// Академия. -2003.С.160.
4. Котляров А. В. Освобождение от зависимостей, или школа успешного выбора./ А.В.Котляров // М.: Изд-во Института психотерапии.- 2005.-С. 448.
5. Мехтиханова Н.Н.Психология зависимого поведения. // Учеб. пособие. 2-е изд. М.: Флинта: МПСИ, -2008. - С. 120-121.
6. Дмитриева Т.Б. Политика государства и общества по преодолению социально значимых проблем злоупотребления наркотиками. // Наркология. -2008. - С.9-14.
7. Менделевич В.Д. Наркозависимость и коморбидные расстройства поведения/ В.Д.Менделевич // Медпрессинформ. -2003. - С.328.
8. Солдаткин В.А. Механизм формирования компьютерной зависимости // материалы конференции «Мир аддикций» СПб. -2012. – С. 125-126.

9. Войскунский А.Е. Актуальные проблемы зависимости от интернета//Психологический журнал. - 2004. -С.90-100.
10. Друзин В.Н.Профилактика игровой компьютерной зависимости у подростков. автореф.дис.канд.пед.наук./ В.Н. Друзин // Ярославль.-2010.
11. Ajzen, I. The theory of planned behavior. / Organizational Behavior and Human Decision Processes. //- 1991. - vol. 50, С.179-211.
12. DiClemente C. Addiction and change // -2006.
13. Маджуга А.Г. Концептуальная модель реализации валеологической функции образования // РУДН. - 2010. - С.242-244.
14. Лазарус, А.А. Мысленным взором: Образы как средство психотерапии. Пер. с англ. Е.В. Курдюковой. / А.А.Лазарус. // М.- 2000.
15. Скиннер, Б. Что такое бихевиоризм? //- М. – 1999.
16. Эриксон Э. Детство и общество //Речь СПб. -2010. -С. 416
17. Адлер Практика и теория индивидуальной теории личности / Адлер// М.-2002. -С.214.
18. Ellis A. / Ney York. -2006.
19. Bandura A. Imitation of Film-Mediated aggressive models. // -1963.
20. Пиаже Ж. Теория, эксперимент, дискуссия. // Гайдарики. -2001. - С.624.
21. Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Профилактика наркомании и алкоголизма // М.- 1996. - С.76-80.
22. Фортова, Л. К. Педагогические основы профилактики алкоголизма и наркомании среди детей и подростков: монография / Л. К. Фортова //; Владим. гос. пед. ун-т. - Владимир: ВГПУ. - 2002.С – 391.
23. Леонтьев А.Н. Деятельность, сознание, личность // Академия. - 2005.
24. Фортова Л.К. Социально-педагогические основы профилактики алкоголизма и наркомании среди детей и подростков: дис. ... д-ра пед. наук / Л. К. Фортова. // - М., 2002.

УДК 316.75

*А.Н. Маюров*  
 Международная академия трезвости  
 Нижний Новгород  
*A.N. Mayurov*  
 The International Academy of Sobriety  
 Nizhny Novgorod  
 E-mail: [mayurov3@gmail.com](mailto:mayurov3@gmail.com)

## **ПРИНЦИПЫ УТВЕРЖДЕНИЯ ТРЕЗВОСТИ В СЕМЬЕ И ШКОЛЕ** **PRINCIPLES OF APPROVAL OF SOBRIETY IN THE FAMILY AND SCHOOL**

*Аннотация. Семья и школа находятся в неразрывной связке по формированию трезвого здорового образа жизни среди подрастающего поколения. Центральными понятиями утверждения трезвости в семье и школе являются, так или иначе, понятия личности (индивид, индивидуальность, индивидуум, человек, субъект). Это и должно быть положено в основание формулирования методологических принципов семейной и школьной трезвости. Какие же методологические принципы могут быть взяты в качестве базисных, для исследования становления личности?*

*Abstract. Family and school are inseparably linked to the formation of a sober and healthy lifestyle among the younger generation. The central concepts of the assertion of sobriety in the family and school are, one way or another, the concepts of personality (individual, individuality, individual, person,*

*subject). This should be the basis for formulating the methodological principles of family and school sobriety. What methodological principles can be taken as basic, to study the formation of personality?*

*Ключевые слова: школа, семья, трезвость, здоровье, воспитание.*

*Key words: school, family, sobriety, health, upbringing.*

Принципы утверждения трезвости в семье и школе - система мер в преодолении алкоголепотребления и формировании трезвого здорового образа жизни. Среди них мы можем выделить ряд основополагающих принципов.

Принцип научности предполагает объективный анализ закономерностей развития общества и нового социального типа личности, динамики негативных социальных явлений, "питающих" алкогольную потребность, научное управление процессами формирования личности и предупреждения патологии развития, разработку и внедрение передовых, научно обоснованных форм и методов работы.

Принцип социальной активности означает активное участие членов общества в устранении диалектических противоречий его развития, использование общественного мнения, активной трезвеннической позиции личности для перестройки индивидуального обыденного, зачастую пропитейного массового сознания в отношении употребления алкоголя и других наркотиков, предполагает опору на сознательную трезвенническую инициативу трудящихся, их сочувствие целям трезвеннической политики.

Принцип системности подразумевает системное взаимодействие всех научных и практических направлений работы по формированию нового трезвого типа личности и предупреждению алкогольной деформации, а также установочные интегративные связи между социальной политикой в целом и ее отдельными частями, между объектами воспитательно-профилактического процесса в семье и школе и т. п.

Принцип раннего предупреждения вытекает из самой генеральной цели трезвеннической политики в данной области, обуславливает нацеленность всей системы социальной защиты от употребления алкоголя на раннюю профилактику этого явления, на примат предупреждения над наказанием, воспитания над перевоспитанием, на раннее выявление и устранение негативных предпосылок развития личности.

Принцип дифференцированности предполагает иерархию и распределение мер воспитательно-профилактического воздействия по отношению к различным возрастно-половым, социальным группам и подгруппам, учет конкретной ситуации развития каждой личности, использование индивидуально подобранных методов воздействия.

Принцип законности. Трезвенническую деятельность в семье и школе необходимо основывать на безусловном соблюдении законов и соответствующих нормативных актов. При составлении плана трезвеннической работы, определении ее форм и методов, а также мер воздействия на правонарушителей основное внимание требуется уделить обеспечению законных прав и интересов граждан. Это требование распространяется на всех должностных лиц, членов общественных и религиозных организаций и работников предприятия, организации, учреждения.

Принцип реальности и экономической целесообразности. Трезвенническая профилактическая работа должна строиться на анализе состояния трудовой дисциплины, общественного порядка и организации борьбы с правонарушителями, а также с учетом материальных, кадровых, технических возможностей предприятия, организации, учреждения, учебного заведения. Требование экономической целесообразности предполагает оценку эффективности разрабатываемых профилактических мер.

Принцип конкретности. Конкретность имеет в виду выявление наиболее актуальных направлений трезвеннической и здоровосозидательной профилактики, определение непосредственных участников предупредительной деятельности, форм профилактической работы и мер воздействия на любителей отравиться алкоголем, средств для решения задач, поставленных перед участниками профилактики, сроков исполнения запланированных мероприятий, форм контроля.

Директивность означает, что профилактические меры обязательны для исполнения всеми участниками предупредительной и профилактической деятельности трудового или учебного кол-

лектива. Данный подход к профилактической деятельности направлен на обеспечение совместных усилий всех, кто занят этой важной работой; взаимодействие с участниками профилактики района (города); разработку разнообразных профилактических мероприятий с включением их в различные виды деятельности трудового / учебного коллектива, взаимосвязь таких планов. Это, прежде всего, следует учитывать при планировании предупредительных и профилактических мер против наиболее распространенных в коллективах правонарушений, которые требуют усилий всех звеньев системы профилактики.

Требование программно-целевого подхода к трезвеннической работе в семье и школе означает выработку перспективных целей всей деятельности коллектива по предупреждению потребления алкоголя и других интоксикантов, которые могут быть достигнуты к концу планируемого периода, и непосредственных, частных целей и задач по отдельным направлениям предупредительной работы, составление программы действий участников профилактики, а также материальное обеспечение запланированных мероприятий.

Увязывание утверждение трезвости в семье и школе с мероприятиями экономического и социального характера позволяет выявить степень взаимовлияния проводимых социально-экономических преобразований на состояние утверждения трезвости в коллективе, эффективность профилактического воздействия на укрепление трудовой, учебной и производственной дисциплины, экономического и социального развития предприятия, организации, учреждения.

Принцип комплексности, сущность которого состоит в подходе к проблеме утверждения трезвости как к комплексному явлению, требующему совместных скоординированных усилий государственных, профсоюзных органов, хозяйственных руководителей, общественных, конфессиональных, медицинских, социально-культурных учреждений, трудовых и учебных коллективов, научных центров. Принцип комплексности также подразумевает, что для утверждения трезвости необходимо широко использовать экономические, идеологические, моральные, духовные, медицинские, организационные и иные средства, не ограничиваясь каким-либо одним или несколькими видами борьбы.

Принцип всенародности. Он означает, что борьба за трезвость в семье и школе может быть успешной лишь при условии, если в нее будут вовлекаться все более и более широкие слои трудящихся, а в перспективе - весь народ.

Принцип постоянства, суть которого сводится к тому, что работа по утверждению трезвости в семье должна вестись не компанейски, с фазами спадов и подъемов, а постоянно, систематически и повседневно с нарастающим итогом.

Принцип абсолютного воздержания от алкоголя, т. е. деятельность за полное отрезвление человека и всех семей. Без этого принципа противостояние алкоголю просто невозможно.

Принцип личной ответственности и, прежде всего, руководителей, представителей депутатского корпуса, журналистов за потребление алкоголя и состояние трезвеннической борьбы в семье и школе.

Принцип гуманизма. Известно, что понятия гуманизма, гуманности, гуманизации стали расхожими не только в современной науке, но и в современной практике. Не только ученые или политические лидеры, не только партии или движения, но и носители обыденного сознания уже привыкли оперировать этими понятиями как само собой разумеющимися (гуманитарная помощь, например). Тем не менее, следует констатировать отсутствие четкого содержательного осмысления самого принципа гуманизма. Мы связываем с принципом гуманизма утверждение в исследовательской и практической деятельности трех идей: а) признание человека высшей социальной ценностью, т. е. не только естественные и технические объекты и процессы, но и общественные, в конечном, счете, должны рассматриваться сквозь призму "эмансипации" человека: традиционные ценности, богатство и власть должны быть подчинены ценности человека; б) признание человека целью общественного развития, т. е. все остальное в обществе (власть, деньги, наука, искусство и, тем, более, трезвенническая деятельность) должно быть адаптировано к образовательным, социокультурным и духовным запросам личности, должно являться средством по отношению к человеку как цели; в) признание утверждение трезвости высшим критерием оценки всех сфер общественной жизни, мерой измерения и экономики, и науки, и педагогики, и искусства, и медицины, и

управления, что, в первую очередь, потребует установления принципиально новых отношений между трезвеннической наукой (собриологией) и широко понимаемой трезвеннической практикой.

**Принцип социальности.** Термины и понятия "социальность", "социальное", "социум", «социабельность» широко используются в современной науке и практике. Их, как правило, противопоставляют или природным, или технико-экономическим объектам и процессам. Для утверждения трезвости в семье и школе понятие социальности имеет принципиальное значение в трех аспектах а) социальной детерминированности самой природы человека, его субстрата. Иначе говоря, человек не является биохимическим или биофизическим и вообще только природным образованием; б) социальной детерминации самого многоаспектного процесса становления трезвой личности. В традиционном понимании это - признание важной роли социальной среды в формировании человека; в) социальности бытия функционирующей личности. Это означает, что не только высшие функции человека (научная деятельность, художественное творчество и т. д.), но и почти все процессы (движение, улыбка, жесты, мимика и т. д.) являются социальными, содержат в себе социокультурные программы.

**Принцип развития.** Динамическая природа утверждения трезвости в семье и школе предполагает, что наука и практика должны исходить из принципа развития, т. е. понимать личность как динамическое образование, анализировать этапы социализации, индивидуально-исторические формы бытия личности и т. д. Для нас принцип развития применительно к анализу социального становления личности означает следующее: а) индивид (человек, индивидуальность, личность) является продуктом исторического развития, результатом процессов антропогенеза и социогенеза; б) процесс отрезвления мы рассматриваем как стадийно-временное движение, выделяя в нем уровни идентификации, индивидуализации и персонализации; в) внешнее воздействие социума на отрезвляющуюся личность никогда не дает позитивного гуманистического результата, если сама личность не имеет внутренних импульсов к отрезвлению.

**Принцип поляризации.** Этот принцип является методологической трансформацией диалектического закона единства и борьбы противоположностей. Для утверждения трезвости в семье и школе имеют значение следующие аспекты: а) исследование человека как системы полярных качеств: биологическое-социальное, потребности-способности, субъект-объект, умственное-физическое, индивидуальное-коллективное и т. д.; б) принцип поляризации предполагает диалектическое рассмотрение самого процесса отрезвления, единства в нем противоположных форм, способов, аспектов развития-саморазвития, образования-самообразования, воспитания-самовоспитания, идентификации-индивидуализации; в) социальное функционирование становящейся или ставшей трезвой личности требует диалектического подхода.

**Принцип практики.** Одной из особенностей утверждения трезвости в семье и школе является ее прагматическая ориентация, когда и сама личность, и процесс ее отрезвления, и функционирование личности обретают значимость с точки зрения тех практических сфер общественной жизни, которые образуют социум: а) прежде всего трезвенническое исследование человека отправляется от исторически сложившейся системы общественной практики; б) процесс отрезвления личности предполагает преодоление проалкогольного информационно-просветительского стиля и использование всех трезвеннических многообразных механизмов самой практической деятельности для формирования трезвой личности; в) специфика утверждения трезвости заключается также в том, что она не прекращает формирования личности на каком-то определенном этапе. Нас интересует дальнейшее движение личности, эффективность сформированных трезвых качеств личности, проблема противоречий государственного спаивания и формирование трезвого человека.

**Принцип стратегической целостности** означает четкое определение единой долгосрочной стратегии трезвеннической деятельности в семье и школе, из которой вытекают как основные стратегические ее направления, так и конкретные тактические решения, в том числе отдельные целевые мероприятия и акции.

**Принцип многоаспектности:** ориентирует на обязательное сочетание различных аспектов профилактической трезвеннической деятельности в семье и школе: личностно-центрированного, поведенчески-центрированного и средо-центрированного. Личностно-центрированный аспект предполагает действия, направленные на позитивное развитие трезвеннических ресурсов лично-

сти; поведенчески-центрированный аспект – целенаправленное формирование у личности прочных трезвых навыков и стратегий стрессо-преодолевающего поведения; средо-центрированный аспект – активное формирование эффективных систем социальной поддержки, в том числе в рамках так называемого Единого территориального превентивного и реабилитационного пространства.

Принцип ситуационной адекватности утверждения трезвости в семье и школе означает ее максимальное соответствие реальной социально-экономической и трезвеннической ситуации (на территориальном, локальном уровне). Для его обеспечения необходим постоянный мониторинг этой ситуации и контроль за эффективностью целевой деятельности.

Принцип континуальности: предполагает обеспечение непрерывности, целостности, динамичности, постоянного развития и усовершенствования процесса трезвеннической деятельности в семье и школе.

Принцип солидарности: означает солидарное межведомственное взаимодействие и взаимодействие между государственными, общественными, конфессиональными, частными структурами в проблемной сфере с использованием системы государственных социальных заказов.

Принцип легитимности: предполагает реализацию целевой деятельности только на основе принятия ее идеологии семейного трезвения и доверительной поддержки большинством населения.

Принцип патриотизма: ориентирован на уважение к отечественному трезвенническому потенциалу и его умножение, опору на собственный трезвеннический опыт, в частности своих семей, своего предприятия, своего района, своего города, своей страны.

Принцип государственности: нацелен на усиление роли государства в вопросах противостояния потреблению спиртного и формирования трезвого образа жизни в семье, школе, регионе, стране.

Изложенные принципы утверждения трезвости позволяют увидеть ее тесную связь с уголовной (криминологической) политикой, воспитательным процессом, представить ее в виде закономерной и обязательной части социальной политики в формировании нового трезвого типа личности и предупреждения аномалий развития, а также социальной политики государства в целом в области формирования трезвости на семейном и школьном уровне.

Мы назвали те методологические принципы, которые положены в основу трезвеннической работы в семье и школе. Это не значит, что система этих принципов не может развиваться и обогащаться, особенно применительно к такой становящейся науке, как собриология, как утверждение трезвости в семье и школе. Вероятно, будет возрастать значение принципа деятельности, принципа мерности, принципа рефлексивности, значение аксиологического подхода, принцип влияния на причины алкогольной проблемы, а не только на факторы и т. д.

#### Список литературы:

1. Колесов Д.В. Беседы об антиалкогольном воспитании. – М.: Просвещение, 1987. – 80 с.
2. Колесов Д.В. Не допустить беды. – М.: Педагогика, 1988. – 160 с.
3. Колесов Д.В. Предупреждение вредных привычек у школьников. – Минск: Нар. света, 1987. – 175 с.
4. Колесов Д.В., Казаков Л.Х., Плешкова Г.В. Профилактика наркомании и токсикомании среди школьников. – Пособие для учителя. – М., 1992. – 86 с.
5. Колесов Д.В., Мельников Г.В. Актуальные вопросы антиалкогольной пропаганды и пути повышения ее эффективности. – М.: Знание, 1988. – 64 с.
6. Кондращенко В.Т. Девиантное поведение у подростков. – Минск: Беларусь, 1988. – 207 с.
7. Константинов А.А. Антиалкогольное воспитание молодежи. История. Опыт. Проблемы. – Пермь: Знание, 1988.
8. Красновидова С.С. Горько! Очень горько! – Л.: Лениздат, 1987. – 60 с.
9. Красновидова С.С. Содержание и формы антиалкогольного воспитания учащихся. – Л.: АПН СССР, 1985. – 16 с.

10. Красновидова С.С. Содержание и формы антиалкогольной пропаганды среди учащихся. – Л.: АПН СССР, 1985. – 32 с.

11. Маюров А.Н. Основы собриологии, валеологии, социальной педагогики и алкологии. Тезисы докладов Международного семинара. / Под общей ред. проф. А.Н. Маюрова. Вып. V. – Н. Новгород, МУ, МНАТ, IVES и др., 1998 – 80 с.

12. Маюров А.Н. Основы собриологии, валеологии, социальной педагогики и алкологии. Тезисы докладов Международного семинара. / Под общей ред. проф. А.Н. Маюрова. Вып. VI. – Н. Новгород, МУ, МНАТ, ИСБВ и др., 1999 – 65 с.

13. Маюров А.Н. Программа учебного курса "Психолого-педагогическая профилактика наркотизма у девиантных детей". – Н. Новгород: МУНФ, IVES, МАФР, 1999 – 34 с.

УДК 37.013

*А.С. Миронов*

Учебно-методический центр «Здоровьесберегающие технологии  
и профилактика наркомании в молодежной среде»

МГТУ им. Н. Э. Баумана,

к.п.н., психолог руководитель Центра здоровья  
и психологической помощи студентам

г. Москва

*A.S. Mironov*

Educational-methodical center «Health-saving technologies  
And prevention of drug addiction among youth»

MSTU them. N. E. Bauman

Ph.D., psychologist Head of the Health Center

And psychological help to students

Moscow

*E-mail: mironovbaumanka@mail.ru*

## **АНТИНАРКОТИЧЕСКАЯ ПРОПАГАНДА КАК СОСТАВЛЯЮЩАЯ ПРОФИЛАКТИКИ НАРКОМАНИИ: ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ**

### **ANTI-DRUG PROPAGANDA AS A COMPONENT OF DRUG ABUSE PREVENTION: PROBLEMS AND WAYS TO SOLVE THEM**

*Аннотация. Обоснование необходимости организации пропаганды против незаконного потребления и оборота наркотиков в образовательной среде на примере МГТУ им. Н.Э. Баумана. Раскрытие содержания мероприятий, направленных на формирование негативного отношения к наркотикам в молодежной среде. Профилактика наркомании в образовательной среде. Выявление потребителей наркотиков среди обучающихся, как составная часть процесса профилактики наркомании среди подростков и молодежи. Мониторинг общественного мнения по проблемам предупреждения наркомании и борьбы с незаконным оборотом наркотиков.*

*Abstract. Substantiation of necessity of the organization of propaganda against the illicit use of and trafficking in drugs in the educational environment on the example of BMSTU. Disclosure of activities aimed at forming negative attitudes to drugs among youth. Drug abuse prevention in education environment. Identification of drug users among students as an integral part of the process of prevention among adolescents and youth. Monitoring of public opinion on problems of the prevention of drug abuse and the fight against drug trafficking.*

*Ключевые слова: Наркотические средства, незаконный оборот и потребление наркотиков, антинаркотическая пропаганда, профилактика наркомании, здоровый образ жизни, антинаркоти-*

ческое законодательство, сокращение спроса на наркотики, своевременное выявление наркопотребителей.

*Keywords: Narcotic drug, illicit trafficking and consumption of drugs, anti-drug propaganda, drug prevention, healthy lifestyle, anti-drug legislation, drug demand reduction, timely detection of drug users.*

К характеристике современной наркоситуации в Российской Федерации относится всплеск интереса к потреблению наркотиков среди молодёжи, снижение возраста первых проб наркотиков до 9-10 лет и повышенный интерес к новым видам наркосодержащих препаратов, распространяемых через информационно-коммуникационную среду «Интернет».

Все большую «популярность» получают препараты, обладающие выраженными психоделическими свойствами и высоким наркогенным потенциалом. Такие препараты распространяются как в составе курительных смесей, так и камуфлируются под различные товары народного потребления (соли для ванн, удобрения для цветов, антикоррозийные вещества, корм для рыбок).

Как показывает анализ наркоситуации, одной из причин повышения спроса на наркотики является усиление в информационно-коммуникационной сети «Интернет» незаконной рекламы наркотиков, наркосодержащих препаратов и веществ с наркогенным эффектом.

В Интернете любой пользователь, в том числе подросток, может в свободном доступе получить детальные инструкции, позволяющие в домашних условиях изготовить наркотики или заказать их доставку.

Поисковые системы по запросу дают ссылки более чем на 5 тысяч различных сайтов, из которых, по экспертным оценкам, менее 1% являются антинаркотическими. Остальные сайты осуществляют незаконную рекламу и пропаганду наркотиков и наркогенной субкультуры.

Учитывая статистику посещений указанных ресурсов (количество просмотров некоторых из них превышает 600 тыс.) можно сделать вывод, что свободный доступ к рецептам изготовления наркотиков в домашних условиях ежемесячно получают сотни тысяч пользователей, в том числе и дети.

Одним из основных условий сокращения масштабов немедицинского потребления наркотиков является организация и проведение профилактической работы как среди групп риска и потребителей наркотиков, так и среди подростков и молодёжи в целом.

Современные подходы к противодействию незаконной рекламе и пропаганде наркотических средств, психотропных веществ и наркосодержащих препаратов в СМИ и информационно-коммуникационной среде Интернет требуют включенности в эту работу непосредственно самой молодёжи. Необходимо не просто запрещать и закрывать сайты и ресурсы, пропагандирующие наркогенную субкультуру и осуществляющие незаконную торговлю через Интернет наркотиками и наркотическими препаратами, но требуется разработка и внедрение креативных подходов по антинаркотической пропаганде и формированию среди сверстников негативного отношения к наркоторговле.

Целью исследования стало определение сущности и содержания антинаркотической пропаганды как составляющей процесса педагогической профилактики наркомании в молодежной среде.

Основными задачами при этом являются:

обоснование антинаркотической пропаганды в молодежной среде с позиции формирования негативного отношения к незаконному обороту и потреблению наркотиков;

раскрытие основных направлений антинаркотической пропаганды, способствующих формированию мотивации к здоровому образу жизни и неприятию наркотического поведения;

сформировать основные педагогические принципы антинаркотической пропаганды и пропаганды здорового образа жизни в молодежной среде образовательных учреждений;

определить и обосновать основные пути и условия повышения эффективности антинаркотической пропаганды и пропаганды здорового образа жизни;

раскрыть содержание волонтерской антинаркотической деятельности в процессе антинаркотической пропаганды и профилактики наркомании.

По экспертным оценкам среди нас живут более 8 миллионов наркопотребителей. Они обеспечивают 80% всей уличной преступности и образуют как рынок спроса, так и инфраструктуру сбыта наркотиков.

И действительно прослеживается некая идеология уменьшения информации о действительных последствиях от немедицинского потребления. В то же время размножаются различные мифы о безвредности определенных наркотиков и как следствие пропагандируется возможность их легализации. Подмена понятий и искажение содержания становится незаметным среди основной категории потребителей наркотиков, а это подростки и молодежь в возрасте от 14 до 30 лет. Большинство молодежи из этой возрастной категории обучаются в образовательных учреждениях различных типов и видов. В этой связи основной площадкой для внедрения самых современных технологий профилактики наркомании, антинаркотической пропаганды и пропаганды ценностей здорового образа жизни должны стать образовательные учреждения.

Одной из составляющих формирования спроса на наркотики является их незаконная реклама и пропаганда, формирующие моду на образ жизни, связанный с потреблением наркотиков. Для того, чтобы эффективно противодействовать влиянию наркотической субкультуры и способствовать снижению спроса на наркотики среди студентов высших учебных заведений необходимо, во-первых, создать систему психолого-педагогической профилактики наркотического поведения среди студентов, во-вторых, формировать среди студенческой молодежи антинаркотическое мировоззрение и потребность в здоровом образе жизни. Все студенты должны понимать, что стать современным успешным человеком возможно при условии отказа от вредных привычек, в том числе курения и, конечно же, ни в коем случае даже не пробовать наркотики.

В соответствии с законодательством Российской Федерации антинаркотическая пропаганда трактуется как пропаганда здорового образа жизни, в том числе физической культуры и спорта, направленная на формирование в обществе негативного отношения к наркомании.

Кроме того, в соответствии с данным законом одним из принципов государственной политики в сфере контроля за оборотом наркотиков является «приоритетность мер по профилактике наркомании и правонарушений, связанных с незаконным оборотом наркотических средств и психотропных веществ, стимулирование деятельности, направленной на антинаркотическую пропаганду».

Необходимо отметить, что в настоящее время, правовые нормы, направленные на противодействие пропаганде и незаконной рекламе наркотиков, остаются декларативными, размеры наказаний незначительны, а случаи их применения единичны.

Увеличение размера штрафа по делам об административных правонарушениях, предусмотренных статьёй 6.13 КоАП России, повлияло лишь на размер взыскиваемых штрафов, однако, не повлияло на количество правонарушений в указанной сфере. Именно высокий уровень общественной опасности пропаганды и незаконной рекламы наркотиков, в особенности с использованием СМИ и информационно-коммуникационной среды «Интернет», является, по нашему мнению, основанием для введения уголовной ответственности за совершение таких деяний.

Федеральным законом от 28 июля 2012 г. N 139-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию" и отдельные законодательные акты Российской Федерации" вводится запрет на распространения информации, в том числе рекламирующей потребление наркотиков и наркотическое поведение посредством телевизионного вещания информационной продукции, информационно-телекоммуникационных сетей, в том числе сети «Интернет», и сетей подвижной радиотелефонной связи.

Кроме того, данным законом вводится порядок проведения экспертизы соответствующей информационной продукции. Также предусмотрено создание единого Реестра доменных имен, указателей страниц сайтов в сети «Интернет» и сетевых адресов, позволяющих идентифицировать сайты в сети «Интернет», содержащие информацию, распространение которой в Российской Федерации запрещено. К такому типу информации относится и информации о способах, методах разработки, изготовления и использования наркотических средств, психотропных веществ и их прекурсоров, местах приобретения таких средств, веществ и их прекурсоров, о способах и местах культивирования наркосодержащих растений.

Правоохранительные органы постоянно осуществляют мониторинг такого рода публикаций или информации в сети «Интернет» и принимают соответствующие меры оперативного реагирования. Необходимо помнить, что через зрительный анализатор человек получает 90% информации и вся незаконная реклама и пропаганда наркотиков тем или иным образом влияет на формирование толерантного отношения к проблеме наркотиков. В то же время равнодушие активистов волонтерских антинаркотических организаций способствует формированию негативного отношения к наркотикам и их немедицинскому потреблению, в этой связи, волонтерство является высшей точкой профилактики наркомании.

Не смотря на усиление ответственности за незаконную рекламу и пропаганду наркотиков в СМИ и сети «Интернет», все равно продолжает навязываться, особенно в молодежной среде, дискуссия о легализации марихуаны, распространяются мифы о безвредности для организма от немедицинского потребления, так называемых - «лёгких» наркотиков, при этом используются научно обоснованные возможности соответствующего психологического воздействия рекламы и пропаганды на сознание молодых людей.

Осуществляется скрытая реклама и пропаганда наркотического поведения как креативного и стресс-преодолевающего, что формирует у подростков и молодежи ложное понимание того, что потребление наркотиков способствует приобщению молодежи к успешным слоям общества. Объектом воздействия незаконной пропаганды и рекламы наркотиков становятся в основном подростки и молодежь, учащиеся и студенты образовательных учреждений, которые меньше всего защищены от давления наркосреды.

В последние два года усилилась пропаганда курения электронных сигарет. «Парение», как озвучивают эти действия торговцы жидкостями, пытаются сделать потребителей электронных сигарет модным и современным образом жизни, внушая мысли о безвредности такого курения.

Как показывает анализ практики антинаркотической работы в образовательных учреждениях, где обучается основная масса подростков и молодежи недостаточно эффективно реализуется система предупреждения наркомании и практически отсутствует действенный механизм антинаркотической пропаганды. Педагоги и психологи, имея теоретические знания в сфере профилактики наркомании организовывая мероприятия, направленные на антинаркотическую пропаганду, нередко наоборот способствуют дополнительной заинтересованности по данной проблеме. Молодых лидеров из числа педагогов, способных своим авторитетом и знаниями в данной сфере сформировать актив молодежи, которые среди сверстников смогут создать условия для мотивации здорового образа жизни не много. А те, кто уже работают и повышают свою квалификацию в профилактической работе, требуют постоянного повышения уровня знаний в этой сфере.

Необходимо понимать, что только лишь запретительными мерами и мерами противодействия незаконной рекламе и пропаганде наркотиков ситуацию с наркотизацией подростков и молодежи не решить, необходима реализация комплексных мер, направленных на профилактику наркомании и антинаркотическую пропаганду.

В целях комплексного подхода к решению данной проблемы в 1996 году в МГТУ им. Н.Э. Баумана создан учебно-методический центр «Здоровьесберегающие технологии и профилактика наркомании среди молодежи», который возглавляет доктор медицинских наук, профессор Геннадий Иванович Семикин. В состав центра входят лаборатории психологической поддержки студентов, психофизиологического исследования и профессионального отбора, научно-исследовательская и учебно-методическая. Кроме того, при поддержке ректора Анатолия Александровича Александрова в МГТУ им. Н.Э. Баумана работает антинаркотическая площадка, а сотрудники УМЦ ЗТПН совместно с ГУНК МВД России организуют антинаркотические мероприятия среди студентов с целью формирования негативного отношения к незаконному потреблению и обороту наркотиков среди молодежи.

Кроме того, в Университете создано и волонтерское движение «Здоровая инициатива», активисты которого работают со сверстниками по принципу «равный-равному». Все мероприятия, направленные на антинаркотическую пропаганду проводятся исключительно с целью формирования среди студентов негативного отношения к незаконному обороту и потреблению наркотиков.

#### Список литературы:

1. Аршинова В.В. Системная профилактика зависимого поведения. Монография, М.: ООО «Издательство сервис», 2012 г. – 432 с.
2. Указ Президента Российской Федерации от 12 мая 2009 г. №537 «Об утверждении стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 года». - <http://www.scrf.gov.ru/news/436.html>.
3. Указ Президента Российской Федерации от 09 июня 2010 №690 «Об утверждении Стратегии государственной антинаркотической политики Российской Федерации до 2020 года» <http://www.rg.ru/2010/06/15/strategiya-dok.html>, Российская газета от 15 июня 2010 года, выпуск №5207.
4. Семикин Г.И., Мысина Г.А., Калинина З.Н., Близнюк Е.Г., Миронов А.С., Крук В.М. Профилактика асоциальных явлений и формирование здорового образа жизни молодёжи. – М.: ТГПУ им. Л.Н. Толстого, 2009. – 243 с.
5. Семикин Г.И., Мысина Г.А., Миронов А.С. Здоровьесберегающие технологии и профилактика девиантного поведения в образовательной среде. М.: Изд-во МГТУ им. Н.Э. Баумана, 2013. – 79 с.
6. Миронов А.С. Участие волонтеров в профилактике наркомании. Вузовский вестник №1(169) 1-15 января 2013 года.
7. Профилактика наркомании и связанных с ней правонарушений в образовательном процессе ВУЗа (статья) Журнал «Российский научный журнал» №4(11), 2009 г. – с. 115-120.
8. Миронов А.С. Антинаркотическая пропаганда: проблемы и пути их решения. (статья) Журнал «Вестник Московского городского педагогического университета». №3(13), 2010 г. – С. 73-79.
9. Миронов А.С. Психолого-педагогические основания формирования ценности здоровья, культуры здорового образа жизни в системе образования: Сборник научно-методических материалов, М.: АНО «ЦНПРО», 2013. – 296 с. 183-185.
10. Семикин Г.И., Мысина Г.А., Миронов А.С. Здоровьесберегающие технологии и профилактика девиантного поведения в образовательной среде. М.: Изд-во МГТУ им. Н.Э. Баумана, 2013. – 79 с.
11. Федеральный закон Российской Федерации №120-ФЗ от 07 июня 2013 года «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации по вопросам профилактики незаконного (немедицинского) потребления наркотических средств и психотропных веществ» <http://base.garant.ru/70392680/>

УДК 373.1

*В.И. Морозов*  
ФГБОУ ВО «Удмуртский государственный университет»  
Ижевск  
*V.I. Morozov*  
Udmurt State University  
Izhevsk  
E-mail: morozovvalery@mail.ru

**ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ  
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ УДМУРТИИ  
FORMATION OF MEDICAL TECHNOLOGIES IN EDUCATIONAL  
INSTITUTIONS OF UDMURTIA**

*Аннотация. В современной концепции формирования здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях автор учитывает большую роль государственных и общественных организаций. В работе проводится анализ работы Ижевской школы здоровья и трезвения.*

*Abstract. In the modern concept of medical formation technologies in educational institutions, the author takes into account the important role of State and public organizations. The aim of the paper is an analysis of the work of the Izhevsk school health and Temperance.*

*Ключевые слова. Здоровый образ жизни, здоровье семьи, здоровьесберегающие технологии.*  
*Keywords. Healthy lifestyles, family health, health-preserving technologies.*

Нет особой нужды доказывать то, что проблема употребления психоактивных веществ (ПАВ), к которым мы относим табак, алкоголь, токсические вещества, наркотики, крайне актуальна в образовательной среде.

В настоящее время основные профилактические мероприятия направлены на предупреждение употребления наркотиков. Однако не стоит забывать, что приобщение к наркотикам чаще всего происходит по системе: «табак-алкоголь-наркотик». Таким образом, употребление табака и алкоголя создает «благоприятную почву» для приобщения к наркотикам. Из этого следует, что антинаркотическую работу следует начинать с деятельности по предупреждению употребления табака и алкоголя, причем, как можно с более раннего возраста.

Ситуация усугубляется тем, что практически во всех регионах Российской Федерации злоупотребление наркотическими средствами имеет тенденцию к утяжелению. Быстрыми темпами растет число потребителей ПАВ, а наркозависимые группы населения стремительно «молодеют».

В последнее время многие общественные организации активизировали свою деятельность, направленную на решение общегосударственных демографических проблем. Говоря о важнейших проблемах демографии, мы обязательно говорим об алкоголизме, табакокурении, наркомании, распространение которых в России достигло угрожающих масштабов и создает реальную угрозу национальной безопасности страны.

Сегодня, как никогда ранее в истории России, подрастающее поколение подвержено массовому наступлению пивных и водочных королей, табачных магнатов, держателей ночных клубов и дискотек, где среди молодых людей, в том числе и несовершеннолетних, распространяются наркотики, культивируется разврат, разрушаются общечеловеческие и семейные ценности.

Специалисты с многолетним опытом решения алкогольно-наркотических проблем утверждают, что без изменения внутренней государственной политики в сторону отрезвления народа, в сторону трезвости невозможно решение не только демографических проблем, но и достижение тех социально-экономических целей, которое ставит перед собой наше государство.

Целью нашей работы является то, что мы решили проанализировать более чем 30-летний опыт работы общественных сил Удмуртии в области здоровьесберегающих технологий в образовательной среде, основанный на применении психолого-коррекционной методики Шичко Г.А.

Начиная с 1983-1984 г.г. общественные силы Удмуртии участвуют в пятом массовом трезвенном движении России, которое началось в 1981 году после знаменитого выступления Ф. Г. Углова в г. Дзержинске на Всесоюзной конференции по борьбе с алкоголизмом. На этой знаменитой конференции, на которой присутствовало более 1000 медицинских работников, ученых, общественных деятелей, большинство участников конференции проголосовали за подготовку к экстренному введению в стране «сухого закона» в связи с угрожающе увеличивающимся алкоголизмом в стране. По данным академика Ф. Г. Углова за последние 20 лет (1961-1981 г.г.) около 70-80 миллионов человек погибли или оказались тяжело больными из-за алкоголизма, курения, наркомании. Доклад Ф. Г. Углова был не случайным, он был предвосхищен честными смелыми выступлениями патриотов Родины, такими, как психофизиолог Г. А. Шичко, ученый И. А. Краснонос, экономист С. Г. Струмилин, писатели К. А. Федин, И. В. Белов, П. П. Дудочкин, другими людьми, бившими в набат тревоги перед всеобщей бедой.

Особой ценностью доклада Ф. Г. Углова было то, что в докладе не только были представлены катастрофические последствия надвигающегося всеобщего алкоголизма в стране. Были сделаны научно обоснованные выводы о том, что, в конечном итоге, процессы деградации в социальной и экономической сферах жизни отражаются негативно как на физическом, так и на духовно-нравственном здоровье населения страны, особенно детей и молодежи. В докладе предлагались и конкретные пути выхода из создавшегося положения.

В условиях социального хаоса и духовно-нравственного упадка в обществе, инициативной группой соратников трезвенного движения в Удмуртии было с радостью встречено сообщение о том, что в Удмуртии создано Региональное общественное объединение «За трезвую Удмуртию» и Удмуртское региональное отделение Общероссийской общественной организации «Общество православных врачей России». Данные организации, ставящие перед собой определённые цели и задачи по восстановлению здоровьесберегающих технологий в образовательной среде, возрождению духовных принципов в педагогике и психологии взаимоотношений с подрастающим поколением используют в своей работе богатый опыт и наследие лучших традиций отечественной педагогики и образования. Действия организаций направляются на оказание посильной помощи системе здравоохранения, науки и образования в борьбе с негативными явлениями и болезнями общества (табакокурением, наркоманией, алкоголизмом, оккультизмом, сектантством, безнравственностью и др.).

Вопросам формирования антинаркотического мировоззрения молодежи в рамках семейного воспитательного процесса был посвящен Круглый стол «Проблемы формирования государственной семейной политики в Удмуртской Республике», который состоялся в Удмуртском государственном университете в апреле 2018 года. В этот день встретились педагоги, психологи, врачи, научные работники, юристы, правозащитники, православные священнослужители, государственные и общественные деятели. Состоялся очень полезный обмен мнениями по широкому кругу вопросов государственной семейной политики. Был принят ряд мер, направленных на развитие семейных форм воспитания, пропаганды семейных устоев, профилактики наркомании, высокой нравственной культуры, здорового образа жизни.

В дискуссии были затронуты различные вопросы формирования семейной политики в стране. Участники Круглого стола признали, что семья является наиважнейшим социальным институтом и необходимым ресурсом развития государства и общества, а также необходимой и естественной средой жизнедеятельности и развития каждого ребенка. Выступавшие говорили о том, что главной ценностью, приоритетом настоящего и будущего семьи и государства являются дети. Было констатировано, что внимание к институту семьи в Российской Федерации и в Удмуртской Республике, в частности, в последние годы возросло. Был принят ряд мер, направленных на развитие семейных форм воспитания, поддержки молодых и многодетных семей.

Вместе с тем было отмечено, что приостановить кризисные тенденции в жизни семьи пока не удастся. Развод остается основным путем разрешения конфликтов между супругами, ежегодно без одного из родителей в республике остается более 4 тысяч детей. Доля рождения вторых и, в особенности, третьих детей в семье по-прежнему невелика. Число умерших граждан превышает число родившихся, т.е. продолжается естественная убыль населения в республике. Такая картина характерна для большинства регионов Российской Федерации.

По мнению ведущих экспертов, основным препятствием в осуществлении государственной семейной политики является то, что политика в отношении семьи не охватывает необходимого комплекса практических мер. В законотворческой деятельности отсутствует единая идеология, а принятые законодательные акты, регулирующие отношения семьи и государства, не решают стратегические задачи социальной защиты семей в кризисных ситуациях.

Участники дискуссии в своих выступлениях основное внимание уделили вопросам осмысления ценности семьи как основы духовно-нравственной устойчивости личности и благополучного развития современного общества. Активно обсуждались вопросы психологического, духовного и социального здоровья семьи, медицинские и педагогические аспекты семейного благополучия.

В заключение, приведем статистические данные из студенческой научной работы по обобщению опыта работы Ижевской школы здоровья и трезвения за 2016-17 г.г. Так, в 2016 году через школу прошли 201 человек (110 – мужчин и 91 – женщина). Устойчивая ремиссия (6 месяцев и более) отмечена у 118 человек (40 – мужчин, 78 – женщин). Срывы наблюдались у 83 человек (70 – мужчин, 13 – женщин). Эффективность программы составила примерно 59%. В 2017 году в Школу обратилось 264 человека (166 – мужчин и 98 – женщин). Устойчивая ремиссия наблюдалась у 180 человек (90 – мужчин, 90 – женщин). Срывы отмечены у 84 человек (76 – мужчин и 8 – женщин). Эффективность программы составила примерно 68%

На эффективность реабилитации оказывают влияние несколько факторов. У тех, кто в процессе занятий применяет различные методики оздоровления и закаливания, эффективность повышается до 85%. До 90% возрастает эффект реабилитации у тех, кто продолжает посещать клубные мероприятия Ижевской школы здоровья и трезвения и после двухнедельного курса занятий. И, наконец, самого высокого процента реабилитации (95%) достигают те, кто в своем духовно-нравственном возрождении опираются на основы Православия.

В рамках данной работы мы не проводим сравнительный анализ различных методик реабилитации подрастающего поколения. Более глубокий анализ и психолого-коррекционной методики Г. А. Шичко, и сравнительный анализ других здоровьесберегающих технологий в работе с подрастающим поколением с достоверными статистическими данными будет целью наших дальнейших исследований в данной области.

#### Список литературы:

1. Морозов В.И., Чучков В.М., Январский Н.В. Современная концепция формирования здоровья и здорового образа жизни как основы безопасности жизнедеятельности в Удмуртии //Медико-биологические и педагогические аспекты развития адаптивной физической культуры, физкультурно-оздоровительных технологий и спортивной медицины: Всерос. науч.-практ. конф., 19-20 окт. 2017 г. / Чайковский : Изд-во ФГБОУ ВО "ЧГИФК", 2017. - С. 216-220.

2. Морозов В.И. Формирование здорового образа жизни как основы безопасности жизнедеятельности в Удмуртии //Педагогика безопасности: наука и образование: сб. материалов междунар. науч. конф., 17 ноября 2017 г. / Екатеринбург, 2017. - С. 65-70.

УДК 613.84

*Г.А. Мысина*

Учебно-методический центр «Здоровьесберегающие технологии  
и профилактика наркомании в молодежной среде»

МГТУ им. Н.Э. Баумана,

д.п.н., профессор, заместитель директора

*G.A. Mysina*

Educational-methodical center «Health-saving technologies  
and prevention of drug addiction»

in the MSTU named after N.E. Bauman,

ph.d., professor, deputy director

*E-mail: gam7@mail.ru*

#### **ВЕЙПИНГ. МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ.**

#### **WEAPING. MYTHS AND REALITY.**

*Аннотация. Влияние электронных сигарет на здоровье человека до конца не исследовано. Не надо полностью доверять «экспертам», утверждающим, что «парить на 95 процентов безопаснее, чем курить». Жидкости для электронных сигарет действительно не содержат канцерогенов и смол, которые главным образом и провоцируют развитие рака. Тем не менее, вейпы вполне могут наносить вред организму по другим причинам и в более долгосрочной перспективе. Данная «мода» появилась недавно, и полномасштабных исследований ученые провести еще не успели. Кроме того, многие комбинируют вейпинг и курение обычных сигарет, что осложняет исследования.*

*Abstract. The effect of electronic cigarettes on human health is not fully understood. Do not completely trust the «experts» who claim that «it is safer to 95 percent safer than smoking». Liquids for electronic cigarettes do not really contain carcinogens and resins, which mainly provoke the development of cancer. However, the wakes may well be harmful to the body for other reasons and in the longer term.*

*This «fashion» has appeared recently, and scientists have not yet had time to conduct full-scale research. In addition, many combine the veiling and smoking of conventional cigarettes, which complicates the research.*

*Ключевые слова: вейпинг, электронные сигареты, вред для здоровья человека электронного курения.*

*Keywords: vaping, electronic cigarettes, harm to human health of electronic smoking.*

Все большую популярность в настоящее время среди подрастающего поколения приобретает «вейпинг», фактически формируется новая молодежная субкультура – вейперы. Термин «вейпинг» происходит от английского слова «vape», что означает «вдыхать и выдыхать пар», который производится электронной сигаретой или паровым устройством. Клубы пара можно увидеть и на улице, и в кафе, и из окон проезжающих автомобилей.

Основными мифами, которыми вейперы привлекают к себе новых потребителей электронных сигарет, являются следующие: «электронные сигареты безвредные», «пар электронной сигареты не может навредить здоровью человека», «с помощью вейпинга можно бросить курить», «это модно и стильно», «если ароматизаторы используются в пищевой промышленности, то они безопасны и для парения».

Первый прототип столь популярных сегодня электронных сигарет появился в 2003 году, когда «родоначальник е-курения» китайский фармацевт Хон Лик подал патент на «беспламенную электронную сигарету с распылением». Компания, в которой на тот момент работал Хон Лик, в 2004 году разработала «гаджет», который стал называться «Подобно дыму». Но это далеко не первая попытка придумать устройство, которое бы заменило курение и помогло освободиться курильщику от пагубной привычки.

В 1954 году O. Lobl патентует свой ингалятор, имитирующий курение. Задача устройства была не просто заменить или создать альтернативу курению, но и противодействовать ему. Автор убеждал, что патентуется профилактическое устройство с полым мундштуком, который можно заполнить какими-то приятными веществами, способствующими отказу от курения табака.

В 1963 году G.A. Gilbert представил патент на устройство, которое «относится к бездымной сигарете, целью которой является обеспечить безопасные способы курения, заменив стандартное горения табака и бумаги». Бездымная сигарета, была бездымной в прямом смысле этого слова. Вместо глицерина, она разогревала воздух, который проходил через ароматизирующие фильтры, и затем вдыхался, без видимого дыма, или пара.

Сегодня в мире существует порядка 250 относительно «серьезных» производителей и несколько сотен производителей, предлагающих рынку свои подделки. Табачные гиганты переориентируются на выпуск сигарет премиум-класса и электронных сигарет. Исследования Калифорнийского университета говорят о том, что через 10 лет 75% доходов рынка «электронного курения» будут получать крупнейшие табачные компании в США, которые сейчас активно скупают мелких производителей электронных сигарет. По данным Управления по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов США (FDA), за 2014 году потребление электронных сигарет среди студентов выросло почти в 3 раза по сравнению с 2013 годом и обошло обычные сигареты. Таким образом, несмотря на то, что любителей традиционных сигарет становится все меньше, суммарное количество курящих не только не падает, но и растет.

Масштабных исследований, которые бы демонстрировали ясную и единую точку зрения о влиянии электронных сигарет и паровых устройств на здоровье человека и окружающих людей, нет. Это объясняется тем, что курить (вейпить) люди стали относительно недавно – около 3–5 лет назад. Такого маленького отрезка времени недостаточно для серьезных исследований про вред вейпинга. Так, самое доказательное исследование вреда курения обычных сигарет проводилось в течение 30 лет. Но, тем не менее, в последнее время стали появляться результаты первых наблюдений и исследований. Например, исследователи из Lawrence Berkeley Labs обнаружили: жидкости в электронных устройствах содержат 31 токсичное химическое вещество.

Важно отметить, что первое и главное заблуждение вейперов то, что суть вейпинга, к сожалению, не просто парение, в практически курение – вдыхание дисперсной взвеси, состоящего из

продуктов, которые получают при нагревании смеси из пропиленгликоля, глицерина, ароматизаторов и никотина. Например, при 200 градусах при испарении воды, нагретый глицерин начинает при распаде образовывать акролеин, который является токсичным веществом. Отличие от традиционного курения сигарет в том, что во вдыхаемой дисперсной взвеси нет тяжелых смол и угарного газа, которые присутствуют во вдыхаемом дыму тлеющей сигареты.

Согласно российскому законодательству, электронные сигареты сертифицируются как электронные приборы. А значит, не проверяется ни их эффективность при попытках бросить курить, как, например, никотинозаменяющих препаратов (жвачек, пластырей), ни состав содержимого картриджей. Как использование электронных сигарет отражается на здоровье, можно будет понять только через 20–30 лет, поэтому говорить про вред и пользу вейпинга пока рано. Фактически, современная молодежь, увлекающаяся «новомодным вейпингом» – это подопытные кролики, на которых путем эксперимента испытываются различные жидкости, замесы, ароматизаторы и испарители. Результаты экспериментов, стандартизация и сертификация будет проведена потом, лет через 30, на основании тех последствий, которые на себе испытает наша молодежь.

На курение одной обычной сигареты человек тратит в среднем 3–4 минуты, с электронной сигаретой многие люди практически не расстаются и могут курить ее в течение 20–30 минут без перерыва. Даже при минимальной концентрации никотина в жидкости для вейпинга при курении электронной сигареты люди получают такую же или даже большую дозу никотина, чем, если бы курили обычные сигареты.

Известно, что глицерин притягивает к себе воду, поэтому при вдыхании паров из вейп-девайса он попадает в бронхи, его часть «забирает» на себя водяной пар и осаждается в бронхах – а застои жидкости в легких в отдаленном времени ни к чему хорошему привести не может. Из-за скопления жидкости в легких нарушается их функция, т.к. в кровь начинает поступать меньше кислорода. Это, в свою очередь, приводит к кислородному голоданию – состоянию гипоксии. Постоянная нехватка кислорода опасна замедлением обменных процессов, может стать причиной аллергических заболеваний, в том числе, привести к астме, а также причиной развития интерстициальной пневмонии (воспалительное заболевание легких, при котором поражается соединительная ткань вокруг альвеол).

Часто вейперы не знают истинный состав жидкости для «парения». Жидкости и ароматизаторы не сертифицированы, и ни на одном нет состава той жидкости, которая там намешана. Согласно последним исследованиям, кроме заявленных компонентов жидкость часто содержит незаявленные вещества. Так, она может содержать никотин, хотя заявлено, что его нет. Ассоциация заболеваний легких США пишет: «даже если некоторые производители указывают, что жидкость не содержит никотина, она все равно может его содержать. Выборочные тесты жидкости для электронных устройств показали большую концентрацию никотина, чем написано на этикетке».

В одном исследовании премиальной жидкости приведен ее состав, в который, помимо разрешенных пищевых ароматизаторов и ароматических масел, входит также гелиотропин в концентрации 1,5% – ароматический альдегид, который иногда используется для изготовления косметических и парфюмерных средств. опыты показали, что гелиотропин в высокой концентрации способен вызывать раздражение дыхательных путей и неврологические отклонения, обладать канцерогенными свойствами. FDA позволяет вводить гелиотропин в состав косметических средств, предназначенных для ухода за кожей, в концентрации не выше 0,0001%. В России пиперональ (гелиотропин) входит в Таблицу II Списка IV Перечня наркотических средств, психотропных веществ и их прекурсоров, подлежащих контролю в РФ как один из прекурсоров, оборот которых в Российской Федерации ограничен и в отношении которых устанавливаются общие меры контроля (оборот в концентрации 15% и более запрещен).

Здравая человеческая логика говорит о том, что, если вещество в малых количествах не наносит вреда организму при употреблении в пищу или в виде косметических средств, то это не значит, что оно не наносит вред вашим легким при ежедневном многократном вдыхании. Так в ГОСТе Р 52177-2003 «Ароматизаторы пищевые. Общие технические условия» указано, что «Настоящий стандарт не распространяется на ароматизаторы для табачных изделий». Т.е. нормативными документами закреплен запрет на использование пищевых ароматизаторов для курения (па-

рения). А миф о безвредности пищевых ароматизаторов для вейпинга очень популярен среди тех, кто раскручивает новомодные девайсы.

Недавно Медицинский центр университета Вашингтона опубликовал некоторые данные: с октября 2015-го по июнь 2016-го работники центра лечили 15 людей с травмами, которые были получены в результате взрыва электронных сигарет и паровых устройств. Взрыв происходил из-за литиево-ионного аккумулятора. Ожоги были зафиксированы на лице, руках, в области бедер и паха. В результате некоторые пациенты нуждались в пересадке кожи. Врачи этого центра подозревают, что число подобных случаев будет только расти. Многие из пациентов — молодые люди, но доктора отмечают тенденцию расширения возрастных границ. Это, в свою очередь, указывает на увеличение количества людей, использующих электронные сигареты и паровые устройства. А значит, подобные приборы становятся проблемой общественной безопасности, что требует регулирования со стороны соответствующих ведомств.

Огромной проблемой является тот факт, что увлекаться вейпингом стали дети. Поверив в мифы о безвредности вейпинга, они убеждают своих родителей в том, что им необходимо иметь данный девайс, чтобы не стать в кругу сверстников «белой вороной». Так, согласно отчету The Centers for Disease Control and Prevention, в США в 2015-м три миллиона учащихся средних и старших школ курили электронные устройства. В 2011-м 1,5% американских школьников использовали подобные приборы. В 2015-м — уже 16%. То есть, всего за четыре года этот показатель увеличился почти в 11 раз. В России, к сожалению, такой статистики нет, но факты использования вейпов детьми и подростками уже неоспоримы. А пристрастившись к вредной привычке «с детства» и попав от нее в зависимость, молодежь впоследствии начинает искать варианты замены пара на более сильные вещества, в том числе переходит на обычное курение или употребление психоактивных веществ.

Пока существует мало исследований и обзоров по воздействию электронных сигарет на здоровье. Только некоторые ассоциации начали делать осторожные заявления по поводу данного вида курения. FDA (Food and Drug Administration) сообщает: «Мы не знаем, что входит в состав жидкости для электронных сигарет. Тем не менее в лабораторных тестах, проведенных FDA в 2009-м, определяемые уровни токсичных канцерогенных химических веществ, в том числе компонента, используемого в антифризе, обнаружены в двух ведущих брендах электронных сигарет и 18 различных жидкостях».

В Российской Федерации на государственном уровне было уже несколько инициатив, предлагающих так или иначе ограничить электронные перекуры. Но пока одобрение законодателей получили лишь экономические меры. Сейчас Госдума России уже приняла в третьем чтении закон, резко повышающий акцизы на электронные сигареты. На рассмотрении Госдумы России сейчас также находится проект закона «Об особенностях оборота электронных систем доставки никотина». Он также запрещает использование таких систем в общественных местах, а также продажу электронных сигарет несовершеннолетним. Но эксперты спорят, есть ли смысл принимать отдельный закон. Может, легче просто приравнять электронные сигареты к обычным, подпадающим под действие антитабачного закона, который запрещает курить в гостиницах, кафе и ресторанах, поездах, на вокзалах, территориях стадионов, больниц, магазинов, в лифтах и на детских площадках, образовательных организациях.

Однозначно можно сказать, что использование бестабачных курительных изделий в общественных местах также можно расценивать как стимулирование потребления табака, вовлечение несовершеннолетних в процесс его потребления, что противоречит направлению деятельности государства по борьбе с табачной эпидемией.

#### Список литературы:

1. Кто придумал электронную сигарету: ретроспективная заметка с восстановлением исторической справедливости. [Электронный ресурс]: <https://geektimes.ru/company/medgadgets/blog/251742/> (дата обращения 12 мая 2017 г.)
2. Куликов В. Нет дыма без никотина. Российская газета - Столичный выпуск №7139 (271). [Электронный ресурс]: <https://rg.ru/2016/11/29/v-gosdumu-vnesut-zakon-o-priravnivanii->

elektronnyh-sigaret-k-tabaku.html (дата обращения 12 мая 2017 г.)

3. Изотова Ю. Вейпинг: вред и польза для организма человека. [Электронный ресурс]: <http://fb.ru/article/265380/veyping-vred-i-polza-dlya-organizma-cheloveka> (дата обращения 12 мая 2017 г.)

УДК 613.86

*Е.И. Николаева*  
Российский государственный  
педагогический университет им. А. И. Герцена,  
профессор кафедры возрастной психологии и педагогики семьи  
г. Санкт-Петербург  
*E.I. Nikolaeva*  
Herzen State Pedagogical University,  
Professor of the developmental psychology  
and family pedagogy department  
Saint-Petersburg  
*E-mail: klemtina@yandex.ru*

**ПОЧЕМУ В ОТНОШЕНИИ АДДИКЦИИ  
СМЫСЛ ИМЕЕТ ТОЛЬКО ПРОФИЛАКТИКА?  
WHY FOR ADDICTION THE ONLY PREVENTION HAS A SENSE?**

*Аннотация. В работе приводятся аргументы о том, что причиной аддиктивного поведения является наличие в мозге человека системы подкрепления, которая заставляет его повторить действие, ведущее к ее активации. Все наркотические препараты, алкоголь и даже кофеин в конечном итоге активируют эту систему. С появлением промышленной революции и изменением возможности людей, эта система может активироваться химически или поведенчески без полезного действия. Возникшую при этом связь практически невозможно преобразовать. Именно поэтому в отношении аддикции возможна только профилактика.*

*Abstract. The paper presents the arguments that the cause of addictive behavior is the presence of the reinforcement system in the brain, that forces him to repeat the action leading to its activation. All the drugs, alcohol and even caffeine, in the end, activate this system. With the advent of the industrial revolution and changing people's capabilities, this system can be activated chemically or behavioral without useful effect. The resulting connection is virtually impossible to convert. That is why in relation to addiction is only possible prevention.*

*Ключевые слова: аддиктивная личность, базальная система мозга, система подкрепления, профилактика.*

*Keywords: addictive personality, basal system of the brain, system of the reinforcement, prevention.*

Простые представления о том, что мозг отражает внешний мир ушли в прошлое. Мы теперь иначе понимаем жизнь собственного мозга: он не отражает внешнее воздействие, но активно реконструирует структуру мира и прогнозирует дальнейшие изменения [3].

Мозг имеет модульную структуру, а значит, нет некоего внутреннего человека (гомункула), который собирает всю информацию и принимает решение [4]. В тоже время есть выделенная область, которая интерпретирует эти противоречивые результаты обработки отдельных модулей [5]. И этот интерпретатор в зависимости от ситуации (внешней или внутренней) может пользо-

ваться не всей имеющейся информацией, но только ее частью. Порой активно отбрасывая то, что по тем или иным причинам не устраивает интерпретатора.

Ушел в прошлое и спор о том: что важнее в развитии – генетика или окружающая среда. Теперь мы знаем, что человек наследует не ген, но норму реакции гена. То есть то, как конкретный ген будет проявляться в тех или иных условиях. Ген неразрывно связан с условиями развития организма, так же как среда не будет иметь влияния, если отсутствует ген [3].

Наконец, в мозге описана базальная система подкрепления, суть которой состоит в том, чтобы направлять организм на повторение тех действий, которые привели к положительному результату. Система возникла в эволюции, и с точки зрения предыдущего развития человека она идеальна. Крестьянин выходит весной в поле, и запах земли создает предвкушение будущего обильного урожая. Человек трудится и получает этот урожай. Система подкрепления создает ощущение удовлетворения от полученного результата и направляет на то, чтобы так поступать и в будущем [2].

Но, начиная с 19 века, человек стал постепенно отклоняться от простого эволюционного развития, а в 20 веке активно ушел от естественного отбора. При этом физиологическое регулирование не изменилось. Теперь система подкрепления оказалась в принципиально другой ситуации.

Система подкрепления работает, как и все нейроны мозга, на основе активности медиаторов – посредников между клетками. Основной медиатор системы подкрепления – дофамин. Но на него через систему других посредников разное влияние могут оказывать все активные вещества от наркотиков до никотина и кофеина. Чем меньше цепочка посредников, тем быстрее происходит воздействие на систему, тем проще она включается и заставляет человека повторить то действие, которое привело к ее активации [2].

Больше не нужно долго работать, чтобы включить систему подкрепления: можно подойти к холодильнику и есть то, во что не вложено непосредственного труда.

Можно мгновенно изменить плохое настроение через укол морфина и подобных ему веществ, также не ударив пальцем о палец. Для изменения собственного состояния больше не нужно вкладывать большой труд, что предполагалось эволюцией. Можно сесть за компьютер, представить себя любым желательным существом и выступать перед другими людьми в социальных сетях от имени этого сверхчеловека. Больше, чтобы стать сверхчеловеком (с позиции Ницше) не нужно работать над собой и менять себя. Можно надеть маску, и получать наслаждение от того, что за ней не видно человека, слабого и беспомощного, потому что компьютерный герой может сдвигать горы и творить чудеса, спасая мир от таких же вымышленных монстров. И чем хуже внешние обстоятельства, чем менее защищен человек от невзгод, тем более вероятно, что он встанет на путь этой холостой активации системы, чтобы изменить свое состояние не путем решения возникшей проблемы, но временным уходом из ситуации [1].

Именно потому психологи ввели термин – аддиктивная личность. Это человек, который не может жить в реальности, подготовленной эволюцией: где есть стресс, который нужно преодолевать, где нужно ежедневно трудиться, чтобы выжить, где нужно уметь ждать, эффективно структурируя свое время, пока совершаются естественные процессы.

Аддиктивная личность в случае стресса нуждается в мгновенном изменении состояния, которое он привыкает достигать тем или иным способом: приемом определенного вещества, попаданием в игровую компьютерную ситуацию, встречей с людьми, от которых он зависит (например, в социальных сетях), совершая определенное поведение (как в случае любовных или сексуальных аддикций).

Работа с такими людьми показала, что в настоящее время НЕТ инструмента восстановления аддиктивной личности на путь здорового проживания. Можно заменить одну аддикцию на другую, менее социально неодобряемую или даже на социально одобряемую, каковой является рабочеголия.

Можно легко освободить алкоголика или наркомана от физической зависимости. Но психологическая зависимость не убирается внешними запретами, хорошим отношением, любыми самыми страшными законами. Психологическая зависимость требует глубинного изменения личности, при котором слабый человек принимает на себя ответственность и начинает в поте лица трудиться. Это возможно только в тех редких случаях, когда человек сам решается так поступить, а не

близкие или окружающие люди будут на этом настаивать.

А потому нам остается единственно возможный путь- возвращение на эволюционную проторенную дорожку. В этом случае каждый ребенок с самого рождения начинает нести ответственность. Например, новорожденный несет ответственность за то, чтобы мама могла спать 6 часов, а он в это время немного потерпит и подождет, научится структурировать время так, что сам будет спать.

Каждый ребенок с раннего детства будет знать, что у него ровно столько прав, сколько обязанностей. И у него есть право на образование за ответственность учиться. У него есть право смотреть телевизор, сколько хочет, если есть обязанность утром самому встать, одеться и пойти в школу. Но если за подъем утром отвечает мама, то вечером нет права смотреть телевизор.

Если родители берут все обязанности на себя, предоставляя все права ребенку, то потом он станет зависимым, а они - созависимыми. И этот клубок разорвать будет невозможно.

Требуется профилактика с самого раннего детства. Это возможно при условии, что у каждого ребенка будет зрелый родитель. А значит, начинать нужно с воспитания родителя. Воспитать же его возможно только в рамках школы, когда в 10 классе вводится курс, направленный на обучение жизни в семье. И проводить этот курс может только психолог, а не учитель или священник. Воспитание – это идеология. И психолог не будет воспитывать детей. Он будет обучать тому, что любовь- это труд и как нужно трудиться, чтобы она пришла. И учитель, и священник- оба настроены на воспитание. Но современные семьи слишком различны, чтобы принять один тип воспитания.

Только профилактика зависимого поведения будет способствовать развитию самостоятельных и открытых людей, которые смогут преодолеть стрессовые ситуации и будут эффективны при решении самых сложных проблем.

#### Список литературы:

1. Авдеева Н. Н., Акимова М. К., Воликова С. В., и др. Проблема сиротства в современной России: психологический аспект. - М.: Изд-во ИП РАН, 2015.
2. Николаева Е. И. Социальные, психологические и психофизиологические механизмы аддиктивного поведения. Учебное пособие к курсу «Девиантное поведение». - Новосибирск: НГУ, 2002.
3. Свааб Д. Мы - это наш мозг: от матки до Альцгеймера. - СПб: Изд-во Ивана Лимбаха, 2014.
4. Фрит К. Мозг и душа. Как нервная деятельность формирует наш внешний мир. – М.: Астрель: CORPUS, 2013.
5. Gazzaniga M.S. Who's in charge? Free will and the science of the brain. New York, NY: HarperCollins, 2011.

*И.В. Пятибратова*

кандидат психологических наук,  
доцент МГТУ им. Н.Э. Баумана,  
pjatibratovi@mail.ru

*I.V. Pjatibratova*

candidate of psychological sciences  
Associate Professor of the MSTU N.E. Bauman.

*М.К. Худышева*

кандидат психологических наук,  
доцент МГТУ им. Н.Э. Баумана,  
anasheva@mail.ru

*M.K. Khudysheva*

candidate of psychological Sciences.  
Associate Professor of the MSTU N.E. Bauman.

*Ю.М. Пиканина*

ассистент, МГТУ им. Н.Э.Баумана,  
ypikanina@gmail.com

*Y.M. Pikanina*

assistant of the MSTU N.E. Bauman, postgraduate student.

**ОПТИМИЗАЦИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ  
СРЕДСТВАМИ САМОРЕГУЛЯЦИИ В ПРОЦЕССЕ  
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ.  
OPTIMIZATION OF STUDENTS' EFFICIENCY BY MEANS OF SELF-REGULATION  
IN THE PROCESS OF PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL SUPPORT**

*Аннотация. Основное внимание авторы статьи уделяют проблеме процесса формирования саморегуляции студентов в МГТУ им. Н.Э. Баумана. Выявлена взаимосвязь между показателями саморегуляции и работоспособностью обучающихся. Доказана необходимость введения различных направлений обучения навыкам саморегуляции деятельности студентов в ВУЗах. Исследование авторов показывает, что специально организованные психологические занятия влияют на формирование оптимального уровня саморегуляции, необходимого для поддержания работоспособности обучающихся при сохранении уровня активности деятельности.*

*Abstract. The focus of the authors is given to the problem of formation of self-regulation of students in the MSTU. N. Uh. Bauman. Interrelation between the indicators of self-regulation and activity of students. The necessity of the introduction of different areas of learning self-regulation skills of students in the Universities. The study shows that specially organized psychological sessions affect the formation of the optimal level of self-regulation necessary to maintain the health of students while maintaining the level of activity activities.*

*Ключевые слова: саморегуляция, здоровьесберегающие технологии, стили саморегуляции деятельности, здоровье, образование, работоспособность, здоровый образ жизни.*

*Key words: self-regulation, health-protection technologies, styles of self-regulation activities, health, education, efficiency, healthy lifestyle.*

Современное высшее техническое образование предполагает интенсивные физические, психические и умственные нагрузки. Психофизическое благополучие студентов является необходимым условием и фундаментом для успешного обучения в МГТУ им. Н.Э. Баумана. Любые ограничения по здоровью предполагают индивидуальную траекторию обеспечения работоспособности

будущих специалистов. В связи с этим появилась необходимость в актуализации знаний, возможности применения навыков саморегуляции студентов в процессе жизнедеятельности.

Саморегуляция как деятельность осуществляется на нескольких взаимосвязанных уровнях: когнитивном, эмоционально-волевом и операциональном. Когнитивный компонент саморегуляции - это, прежде всего предоставление знаний о закономерностях возникновения эмоционального напряжения, переутомления и возможностей саморегуляции состояния. Эмоционально-волевой компонент саморегуляции обеспечения личностной надежности обучающегося - это собственные ощущения успешности-не успешности, уверенности-неуверенности, удовлетворенности-неудовлетворенности, полученные студентом в процессе жизнедеятельности. Знакомство с разнообразием методов саморегуляции позволяет студенту найти свой стиль с учетом показаний и противопоказаний его индивидуальных особенностей. Индивидуальный стиль саморегуляции предполагает внутреннюю динамику на протяжении всей профессиональной жизни специалиста.

Актуальность темы определяется особенностями современного образования и задачами, поставленными государством, в целях сохранения здоровья обучающихся. Общество с одной стороны предъявляет повышенные требования к современным выпускникам, с другой стороны с каждым годом растет число студентов, поступивших в вуз, имеющих проблемы со здоровьем и, как следствие, при таких высоких учебных нагрузках повышается степень риска заболеваемости и ухудшения здоровья.

В рамках комплексной программы для студентов с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями по дисциплине «Физическая культура» в МГТУ им. Н.Э. Баумана в 2012 году был создан Центр здоровья и психологической помощи студентам. Основные цели Центра направлены на создание благоприятных психолого-педагогических условий обучения в вузе; укрепление психического и физического здоровья студентов; помощь в развитии личностного потенциала студентов, оказание психологической поддержки в затруднительных личных ситуациях; формирование саморегуляции обучающихся.

Здоровьесберегающие технологии - динамичная система разработки и реализации комплекса организационных, психолого-педагогических и медико-социальных мероприятий, направленных на оптимизацию учебного процесса, воспитательную работу, досуговую деятельность, безопасность, социальную и психологическую поддержку студентов с целью сохранения, укрепления здоровья и профилактики их девиантного поведения [1, 25-26].

Обучение в высшем учебном заведении является важнейшим периодом в жизни молодого человека. В процессе обучения происходит личностный рост и становления его, как будущего профессионала. Умение применять навыки саморегуляции, преодолевать трудности, найти свое место в вузе является решающим фактором успешного развития студента, а в будущем — дипломированного специалиста. Одной из главных целей обучающегося становится овладение не только получением новых знаний и умений, но и применение приемов саморегуляции.

Преподавателями кафедры «Здоровьесберегающие технологии и адаптивная физическая культура» были разработаны и внедрены в работу Центра здоровьесберегающие технологии: технологии обучения студентов здоровьесберегающей деятельности; формирование мотивационно-ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни у студентов; скрининг и мониторинг их психического благополучия; выявление и дифференцирование отклоняющихся поведенческих реакций отдельных индивидуумов в коллективе (определение групп риска нарушений здоровья и девиантного поведения студентов); совершенствование рефлексивных умений студентов по сохранению и укреплению своего здоровья в процессе их профессионального обучения в вузе; интеграция учебной и вне учебной деятельности и др. [3, 15]. Одним из приоритетных направлений в работе центра является деятельность по оказанию психологической помощи и поддержки первокурсников в эффективной адаптации к жизни и учебе в вузе.

В процессе групповой и индивидуальной работы со студентами, выявляются проблемы в самоорганизации учебной деятельности, трудности переключения с учебы на отдых и обратно, снижение мотивации в целом. Присутствует также аспект социально-личностной инфантильности среди студентов, глубоко погруженных в интеллектуальную деятельность. Любые перекосы в развитии приводят к нарушению личностного равновесия и тормозят развитие личности студента.

Поэтому возрастает потребность в формировании саморегуляции деятельности на всех уровнях: интеллектуальной, мотивационной, эмоционально-волевой и личностно-смысловой.

С начала учебного года в программу "Физическая культура для студентов с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями", вводятся элементы обучения студентов навыкам саморегуляции. Одновременно проводятся занятия в малых группах в специально оборудованном помещении для обучения аутотренингу и релаксации с помощью аудиовидеокomплекса, индивидуальные психологические консультации, тренинги личностного развития и т.д. Занятия направлены на выработку у студентов осознанного желания, мотивации к сохранению собственного физического и социально-психологического здоровья. Практические занятия направлены на индивидуализацию форм сохранения и укрепления здоровья конкретного студента. Различные коммуникативные тренинги уверенного поведения и тренинги личностного роста, которые включаются в программу обучения и психологического сопровождения студентов, направлены на развитие способности к саморегуляции и формирования автономного стиля деятельности. В основе многих возникающих психологических проблем лежит низкий уровень эмоциональной и личностно-смысловой саморегуляции [4, 143].

В этом исследовании основное внимание уделяется описанию процесса формирования саморегуляции деятельности студентов на состояние здоровья, раскрываются основные подходы к обучению навыкам саморегуляции студентов на практических занятиях в рамках учебной программы для студентов, освобожденных от тяжелой физической нагрузки.

В настоящее время проблема саморегуляции учебной деятельности и ее стилей изучается на психофизиологическом, индивидуально-психологическом и педагогическом уровнях. Результаты исследований в данном направлении показывают, что для того, чтобы деятельность студента была эффективной, уровень сформированности системы его саморегуляции должен быть достаточно высок. Саморегуляция студентов характеризуется стилевыми особенностями, влияющими на эффективность учебной деятельности. Владение студентами оптимальным стилем саморегуляции может определить дальнейшие перспективы их профессионального роста и личностного развития [5, 290].

Саморегуляция позволяет студенту меняться в соответствии с изменениями, которые происходят в окружающем мире, поддерживать необходимую психическую активность, обеспечивает сознательную организацию и коррекцию его действий. Нарушения саморегуляции приводят к зависимости от внешних условий, от отношений, от обстоятельств. Снижение уровня субъективного контроля приводит к зависимости от внешних обстоятельств. Возникают негативные эмоции, возрастает напряжение. Все это может привести к снижению адаптации обучающегося.

Структура индивидуального стиля саморегуляции психических состояний, рассматривается на трех уровнях: физиологическом, психофизиологическом и психологическом. На физиологическом уровне она представлена нейрофизиологическими характеристиками. На психофизиологическом уровне — вегетативными реакциями (регулирующими работу внутренних органов). На психологическом уровне — жизненной позицией по отношению к себе и окружающей среде (доминирующими психическими состояниями).

Использование приемов саморегуляции предполагает активное осознанное участие и является условием формирования зрелой личности. В связи с этим выделяют три уровня саморегуляции:

- 1) непроизвольное приспособление к среде (поддержание постоянства кровяного давления, температуры тела, выброс адреналина при стрессе, адаптация зрения к темноте и др.);
- 2) установка, обуславливающая слабо осознаваемую или неосознаваемую готовность индивида действовать определенным образом посредством навыков, привычек и опыта;
- 3) произвольная регуляция (саморегуляция) своих индивидуально-личностных характеристик (текущего психического состояния, целей, мотивов, установок, поведения, системы ценностей и т.п.).

Психическая саморегуляция - это целенаправленное психическое воздействие, регулирующее психическую деятельность, а через нее — всестороннюю деятельность организма: его процессов, реакций и состояний. Психическая саморегуляция помогает выработать навыки управле-

ния вниманием, оперирования чувственными образами, регуляции мышечного тонуса и ритма дыхания, а также словесного самовнушения. Владение психической саморегуляцией помогает осуществлять целенаправленное программирование своего состояния, как в ходе выполнения упражнений, так и на определенное заданное время после ее завершения. Одновременно снижается уровень эмоциональной напряженности, повышается работоспособность и степень психологического комфорта. Для оптимизации психического состояния существуют самые разнообразные методы саморегуляции: гимнастика, самомассаж, нервно-мышечная релаксация, аутотренинг, дыхательная гимнастика, медитация, ароматерапия, арт-терапия, цветотерапия и другие. В процессе освоения психической саморегуляцией состояние релаксации претерпевает закономерные изменения не только количественного, но и качественного характера.

Проанализировав теоретические основы психологической саморегуляции деятельности, мы предполагаем, что решение проблемы эффективности обучения возможно за счет нахождения внутренних ресурсов личности студента. Многие исследования доказывают, что психологические установки личности непосредственно влияют на соматическое здоровье и работоспособность. В процессе освоения психической саморегуляции происходит активное формирование таких личностных качеств, как эмоциональная устойчивость, выносливость, целеустремленность, обеспечивающие выработку адекватных внутренних средств, направленных на преодоление трудных ситуаций в процессе обучения в МГТУ им. Н.Э. Баумана.

Практическая работа по изучению влияния саморегуляции на деятельность студентов началась в начале учебного года, когда проводилась психологическая диагностика и врачебный осмотр. Анализ полученных результатов врачебного осмотра обучающихся, пришедших в осеннем семестре на занятия по «Адаптивной физической культуре» показал, что нарушения опорно-двигательного аппарата и органов зрения - наиболее распространенные заболевания среди студентов.

При наличии таких заболеваний и увеличении учебной нагрузки есть вероятность снижения успеваемости и работоспособности студентов. В настоящей работе решается задача: изучить процесс формирования саморегуляции студентов в МГТУ им. Н.Э. Баумана. Изучение стилей саморегуляции проводилось с помощью опросника «Выявление стилей саморегуляции деятельности» Г.С. Прыгина. Исследование локуса контроля студентов проводилось с использованием методики исследования уровня субъективного контроля (УСК) адаптированной Е.Г. Ксенофонтовой. Методика «Самооценка доминирующего психического состояния» (методика ДПС) использовался для выявления работоспособности и активности, эмоциональной устойчивости студентов.

Обработка результатов тестирования методик УСК и ДПС проводилась с помощью аппаратно-программного психодиагностического комплекса «Мультитсихометр» диагностируется уровень развития самоконтроля поведения личности и определяется доминирующее психическое состояние студентов.

Для определения ведущего стиля саморегуляции деятельности использовалась методика Г. С. Прыгина. Методика позволяет выявить стиль саморегуляции деятельности: «автономный» либо «зависимый». «Автономные» - лица, проявляющие в деятельности такие качества, как развитый самоконтроль, уверенность в себе, склонность к самостоятельному выполнению любой работы. «Зависимые» - лица, не обнаруживающие или мало обнаруживающие комплекс этих качеств, опираются при осуществлении деятельности главным образом на советы, подсказки, указания со стороны руководителя.

Было проведено исследование уровня саморегуляции студентов, в котором участвовали 116 студентов. Были получены следующие результаты распределения студентов по стилям саморегуляции: зависимый – 36 студентов, автономный – 80 студентов. По результатам исследования в начале года около одной трети прошедших тестирование студентов, имели зависимый стиль саморегуляции деятельности.

В течение года со студентами, участвующими в исследовании проводилась психологическая работа, направленная на развитие навыка мотивационно - смысловой, эмоционально – волевой саморегуляции. Занятия проводились 1-2 раза в неделю в группах по 10-15 человек. В конце учебного года проведен с помощью методики «Самооценка доминирующего психического состо-

яния» (ДПС) сравнительный срез по работоспособности специалистов контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) групп (рис.1).

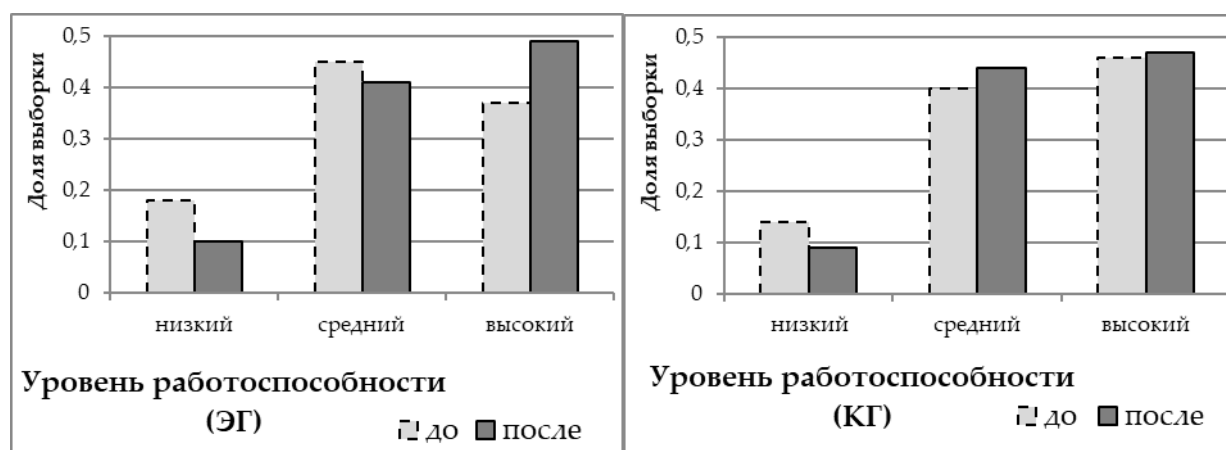


Рис. 1. Динамика критерияльных значений работоспособности специалистов КГ и ЭГ

На сравнительных гистограммах заметно увеличение числа студентов с оптимальным уровнем работоспособности. Заметна тенденция с увеличением числа студентов с автономным стилем деятельности, при снижении студентов с зависимым стилем. В результате чего можно утверждать, что специально организованные психологические занятия положительно влияют на формирование определенных компонентов автономного стиля деятельности, в результате которого, часть студентов с зависимым стилем, перешла в категорию студентов с неопределенным или переходным стилем, а другая часть, имеющая в начале учебного года неопределенный стиль перешла в категорию студентов с автономным стилем.

Исследование локус контроля студентов проводилось с использованием методики исследования уровня субъективного контроля (УСК) адаптированной Е.Г. Ксенофонтовой. Наиболее информативна шкала общей интернальности - Ио. Личность с высокой интернальностью обладает высоким уровнем внутреннего самоконтроля, т.е. такие люди все происходящее вокруг них рассматривают, как результат проявления собственной активности, и принимают на себя ответственность за успехи и неудачи. Чем ниже показатели по шкале Ио – тем более выражена экстернальность. Личность с высокой экстернальностью не берет на себя ответственность за происходящее и обладает низкой активностью (рис.2). Диагностика стиля саморегуляции деятельности специалиста после проведения программы показала, что часть специалистов, имеющих зависимый стиль, перешла в группу с переходным стилем, а часть специалистов с переходным стилем перешла в группу специалистов с автономным стилем (10%). Когнитивная организация деятельности специалистов инженерного профиля, в силу специфики труда является достаточно автономной, лишь 25% имели в констатирующем эксперименте зависимый стиль. Но, тем не менее, реализация в экспериментальной группе программы способствовала формированию определенных компонентов автономного стиля деятельности, что можно увидеть в динамике изменения показателя общей интернальности (ИО) (рис. 2).

Рисунок 2 отображает тенденцию в экспериментальной группе по увеличению числа специалистов со средним и выше среднего уровнем общей интернальности при снижении числа специалистов, принимавших участие в программе с интернальностью ниже среднего уровня. В контрольной группе таких различий не выявлено.

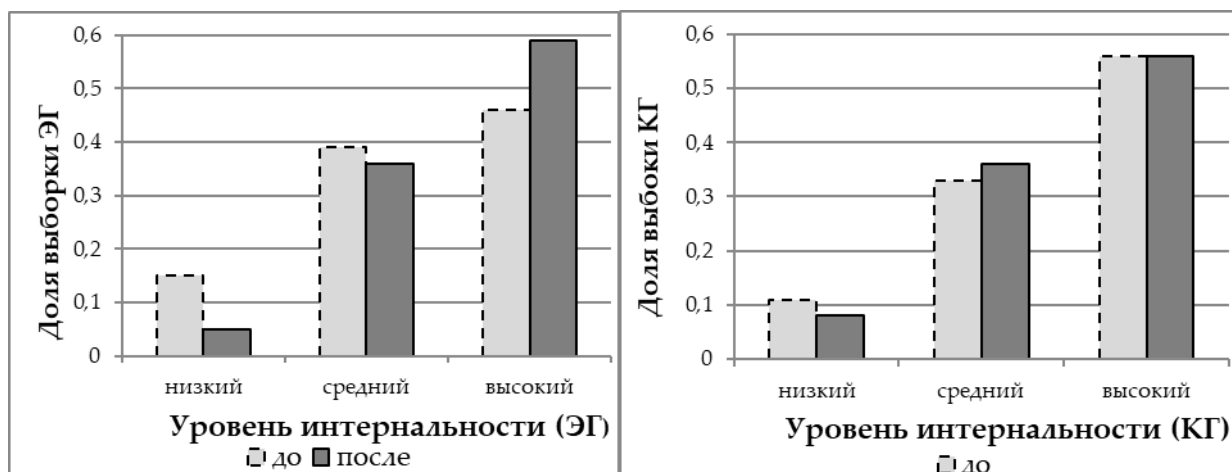


Рис. 2 Динамика критериальных значений интернальности специалистов

Анализ полученных данных позволяет сделать следующие выводы:

- здоровьесберегающие технологии в МГТУ им. Н.Э. Баумана оказывают существенное влияние на формирование саморегуляции студентов и на эффективность процесса обучения;
- обучая навыкам саморегуляции, формируя автономный стиль деятельности и высокий уровень субъективного контроля, можно воздействовать на работоспособность студентов, его активность и эмоциональную устойчивость;
- в структуру специально организованных занятий по физической культуре для студентов, целесообразно вводить различные направления обучения навыкам саморегуляции деятельности студентов.

Исходя из нашего исследования можно сделать вывод, что психолого- педагогическое сопровождение и специально организованные практические занятия влияют на формирование оптимального уровня саморегуляции, необходимого для поддержания работоспособности студентов при сохранении уровня активности деятельности.

#### Список литературы.

1. Куликов Л.В. Руководство к методикам диагностики психических состояний, настроений и сферы чувств. Описание методик, инструкции по применению.- СПб: СПбГУ, 2003.
2. Манвелидзе М.З., Худышева М.К. Влияние модели здоровьесберегающей деятельности на физическое, психическое и социальное благополучие студентов. Гуманитарный вестник. 2013. № 12 (14).
3. Мысина Г.И., Семикин Г.И. О необходимости обучения студентов здоровьесберегающей деятельности // Сборник научно-методических материалов - М.: АНО «ЦНПРО», 2013.
4. Пятибратова И.В. Использование социально-психологического тренинга при решении проблемы адаптации обучающихся в МГТУ им. Н.Э. Баумана. Научно-практический журнал «Живая психология», 2016 .Т.3 №2. С.141-144
5. Худышева М.К. Организация учебной деятельности в условиях здоровьесберегающей среды. Научно-практический журнал «Живая психология» – 2016, том 3, № 4 с.289-293.

Ю.Е. Разводовский  
Международная Академия Трезвости  
Гродно, Беларусь  
Y.E. Razvodovsky  
International Academy of Sobriety  
Grodno, Belarus  
razvodovsky@tut.by

**СОВРЕМЕННЫЕ СТРАТЕГИИ ПРОФИЛАКТИКИ  
АЛКОГОЛЬНЫХ ПРОБЛЕМ СРЕДИ СТУДЕНТОВ**  
MODERN STRATEGIES OF PREVENTION OF ALCOHOL  
RELATED PROBLEMS AMONG STUDENTS

*Аннотация. Употребление алкоголя студенческой молодежью является острой проблемой во многих странах мира. Несмотря на остроту проблемы, в высших учебных заведениях на постсоветском пространстве отсутствуют комплексные программы профилактики алкогольных проблем среди студенческой молодежи. В настоящей работе обсуждаются современные профилактические стратегии, которые доказали свою эффективность в разных странах мира.*

*Abstract. Alcohol misuse among students is an actual problem in many countries. Despite the urgency of the problem, there is lack of preventive programs of alcohol related problems among the students in the universities of post-Soviet countries. This article deals with the contemporary preventive programs, which have proved its effectiveness in many countries.*

*Ключевые слова: алкоголь, проблемы, студенты, профилактика.*

*Key words: alcohol, problems, students, prevention.*

Употребление алкоголя студенческой молодежью является острой проблемой во многих странах мира [1-3]. Употребление алкоголя ассоциируется с целым комплексом проблем, в числе которых делинквентное поведение, пьяный травматизм, снижение успеваемости, развитие алкогольной зависимости, рискованное сексуальное поведение [3]. В одном из исследований, проведенном в России, было продемонстрировано, что 8,8% студентов страдают алкогольной зависимостью [4]. Недавнее исследование, проведенное среди студентов Белорусского государственного медицинского университета показало, что уровень связанных с алкоголем проблем растет по мере увеличения срока обучения [5]. По сравнению с 1-2 курсами число проблемных студентов согласно тесту AUDIT на 5-6 курсах выросло с 28,7% до 47,5% [5]. Несмотря на остроту проблемы, в высших учебных заведениях на постсоветском пространстве отсутствуют комплексные программы профилактики алкогольных проблем среди студенческой молодежи.

В настоящее время существует много стратегий профилактики алкогольных проблем среди студенческой молодежи, которые доказали свою эффективность [6,7]. Все эти стратегии можно разделить на общие меры профилактики, адресованные всему населению и меры, специфичные для студенческой субпопуляции. К универсальным стратегиям относятся меры, направленные на снижение уровня потребления алкоголя, такие как увеличение цен на алкогольные изделия, уменьшение числа точек продажи алкоголя, установление возрастного ценза легального приобретения алкоголя, снижение максимально допустимого уровня алкоголя в крови водителей, ужесточение наказания за вождение в нетрезвом виде [8]. Специальные меры контроля, адресованные студентам, включают запрет употребления алкоголя во время студенческих вечеринок, установление свободных от алкоголя зон, запрет рекламы алкоголя на территории студенческого городка, патрулирование студенческих вечеринок, контроль за алкогольными учреждениями в радиусе двух километров от студенческого городка [9]. Эти меры сочетаются с антиалкогольной пропагандой в студенческой прессе. В настоящее время все шире используются компьютеризированные программы профилактики с использованием Интернет-ресурсов [10].

Во многих университетах Западной Европы и Северной Америки существуют программы профилактики, которые основаны на всестороннем, комплексном подходе к проблеме и включают в себя меры по контролю за доступностью алкоголя и образовательные мероприятия [11]. Наиболее эффективной стратегией является индивидуальная интервенция. В частности, свою эффективность доказали такие методы, как короткое мотивационное интервьюирование, когнитивно-бихевиоральная интервенция, тренинг оценки решений [12]. Короткое мотивационное интервьюирование обычно проводится после скрининга алкогольных проблем (короткая интервенция) и заключается в предоставлении студентам информации о вреде алкоголя, а также создание мотивации на отказ от употребления алкоголя. В ряде исследований было показано статистически значимое снижение уровня потребления алкоголя в группе студентов, подвергшихся мотивационному интервьюированию по сравнению с контрольной группой [12,13]. В последнее время с успехом используется так называемая интервенция с обратной связью, которая отличается от обычной короткой интервенции тем, что консультант предварительно изучает профиль употребления алкоголя, факторы риска и другую информацию, касающуюся проблемного студента [13]. Когнитивно-бихевиоральный подход включает изучение мотивов употребления алкоголя, мониторинг поведения, менеджмент ситуаций, которые являются триггерами потребления алкоголя [11].

Изучение международного опыта антиалкогольных мероприятий показало, что профилактическая работа не должна фокусироваться исключительно на студентах, которые часто употребляют алкоголь, а охватывать всех студентов. Было показано, что даже однократное эпизодическое употребление алкоголя негативным образом отражается на успеваемости студентов. В частности, установлено, что однократное употребление алкоголя снижает умственные способности студентов, по крайней мере, в течение последующего месяца [14]. Кроме того, залогом успешности программ профилактики является их интегрированность в базовые программы обучения студентов.

#### Список литературы:

1. Разводовский Ю.Е. Алкогольные проблемы среди студентов. / Ю.Е. Разводовский // Собриология. – 2014. – №2. – С. 20-24.
2. The ESPAD Report 2007. Alcohol and other Drug use among students in 35 European Countries / B. Hibell, [et al]. - The Swedish Council for Information on Alcohol and Drugs (CAN): Stockholm, 2009.
3. The problem of college drinking: insight from a developmental perspective. / J. Schulenberg [et al.] // Alcoholism: Clinical and Experimental Research. – 2001. – Vol. 25, N. 3. – P. 473–477.
4. Голенков А.П. Частотно-количественные показатели и мотивы потребления алкогольных напитков студентами-медиками. / А.П. Голенков, А.П. Андреева, И.Е. Булыгина // Наркология. – 2009. – №10. – С. 25–29.
5. Осайн В.М. Употребление алкоголя студентами Минска. / В.М. Осайн, Ю.Е. Разводовский, В.А. Переверзев // Здравоохранение. – 2010. – №2. – С. 24–27.
6. Saltz R.F. Environmental approaches to prevention in college settings. / R.F. Saltz // Alcohol Research & Health. – 2011. – Vol. 34, №.2. – P. 204-209.
7. Larimer M.E. Identification, prevention, and treatment: A review of individual focused strategies to reduce problematic alcohol consumption by college students. / M.E. Larimer, J.M. Cronce // Journal of Studies on Alcohol Suppl. – 2002. – Vol.14. – P. 148–163.
8. Larimer M.E. Identification, prevention, and treatment revisited: Individual focused college drinking prevention strategies 1999-2006. / M.E. Larimer, J.M. Cronce // Addictive Behaviors. – 2007. – Vol.32. – P. 2439–2468.
9. Kelly-Weeder S. Effectiveness of public health programs for decreasing alcohol Consumption. / S. Kelly-Weeder, K. Phillips, S. Rounseville // Patient Intell. – 2011. Vol.3. – P. 29–38.
10. Webbased alcohol prevention for incoming college students: A randomized controlled trial. / J.T. Hustad // Addictive Behaviors. –2010. – Vol. 35. – P. 183–189.
11. Hingson R.W. Comprehensive community interventions to promote health: Implications for college age drinking problems. / R.W. Hingson, J. Howland // Journal of Studies on Alcohol. Suppl. – 2002. – Vol.14. – P. 226–240.

12. Hingson R. Interventions to reduce college student drinking and related health and social problems. In: Plant, M.; Single, E.; Stockwell, T., editors. Alcohol: Minimizing the harm. New York: Free Association Press; 1997. p. 143-170.

13. Brief alcohol interventions with mandated or adjudicated students. / N.P. Barnett, [et al.] // Alcoholism: Clinical and Experimental Research. – 2004. – Vol.28. – P. 966–975.

14. Разводовский Ю.Е. Влияние эпизодического употребления алкоголя на высшие интегративные функции мозга и психическую адаптацию студентов. / Ю.Е. Разводовский, В.М. Осайн, Е.В. Переверзева, В.А. Переверзев // Наркология. – 2014. – №7. – С. 67-74.

УДК 178.1  
32.019.51  
371.78

*P.V. Raspopov*  
АНО «Научно-исследовательский институт  
Трезвости имени Г.А. Шичко»,  
Тюмень  
*R.V. Raspopov*  
Shichko Sobriety Institute,  
Tyumen  
E-mail: romanraspopov@gmail.com

**БУКЛЕТ «ТАЙНАЯ ВЛАСТЬ ПИВА»:  
АНАЛИЗ ИНФОРМАЦИОННОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ НА СОЗНАНИЕ  
THE BOOKLET “SECRET POWER OF BEER”:  
THE ANALYSIS OF INFORMATIONAL INFLUENCE ON THE MIND**

*Аннотация. В статье анализируется информационное воздействие буклета «Тайная власть пива». Приведен структурный план визуальной модели по методике Р. Арнхейма и оценка развивающего потенциала. Показано, что содержание буклета может провоцировать интерес молодежи к интоксикантам.*

*Abstract. The paper contains the analysis of informational influence of the booklet “Secret power of beer”. Visual model structure plan (by R. Arnheim) and the estimation of the booklet developing potential are provided. It is shown that the booklet contents may provoke youth to get interested in intoxicants.*

*Ключевые слова: Трезвость, информационная защита, интоксиканты, алкоголь, пиво.*

*Keywords: Sobriety, informational defence, intoxicants, alcohol, beer.*

Защита естественного состояния Трезвости детей (их свободы от самоотравления алкоголем, табаком и другими интоксикантами), защита детей от программирования на самоотравление сегодня является одной из первостепенных задач, т. к. для обеспечения устойчивого развития общества необходима Трезвость как фундаментальная ценность. Проще всего утвердить Трезвость в обществе – через сохранение ее в детях. В настоящее время усилия общественных активистов и органов власти направлены на защиту детей от отнимания Трезвости, от приобщения их к самоотравлению интоксикантами. Однако эта деятельность может иметь разнонаправленный и противоречивый эффект. На материале буклета «Тайная власть пива» (рис. 1), разработанного при участии организации «Союз борьбы за народную трезвость» и распространяемого издательством «Концептуал», проведена оценка воздействия информационного продукта (буклета) на психику читателя и его убеждения по вопросам Трезвости.



Рис.1. Титульный лист буклета «Тайная власть пива»

Анализ восприятия значимости объекта  
 Структурный план визуальной модели (ДА- «+», НЕТ - «-»)  
 (составлено на основе методики Р. Арнхейма [1])

№	Признаки структурного плана визуальной модели	Объект 1 надпись	Объект 2 картинка	Объект 3 надпись
1.	В первую очередь глаза фиксируют среди других пятен, находящихся в поле зрения, наиболее контрастное пятно	+	+	+
2.	Визуальная модель обладает точкой опоры или центром тяжести	-	+	-
3.	Вес зависит от размеров объекта. При прочих равных условиях предмет больших размеров будет выглядеть тяжелее.	+	+	-
4.	Правильная (привычная, дозволенная, разрешённая) форма выглядит тяжелее, чем неправильная	-	+	-
5.	Компактность, т.е. степень, с которой масса концентрируется вокруг своего центра, влияет на ощущение веса	-	+	-
6.	Вертикально расположенные формы кажутся более тяжелыми, чем наклоненные	+	+	+
7.	Предмет верхней части композиции тяжелее того, что помещен внизу	+	-	-
8.	Светлые фигуры на тёмном фоне кажутся больше тёмных фигур на светлом фоне	-	-	-
9.	Чувству веса содействует изоляция объекта от его окружения	-	+	-
10.	Любой изображаемый предмет выглядит тяжелее, если он находится в правой стороне картины	-	-	-
11.	То, что нам хорошо знакомо, выступает как знание, которое прибавляется к непосредственному наблюдению	-	+	-
12.	При неотчетливых ситуациях зрительно воспринимаемая модель перестает определять содержание того, что мы воспринимаем, и более действенными и	+	-	-

	эффективными становятся субъективные факторы наполнения			
13.	Центральное расположение способствует равновесию и наиболее спокойному состоянию	-	+	-
	Итого – количество соответствий (+)	5	9	2

Предметом исследования является печатный продукт – буклет «Тайная власть пива».

Объектами исследования послужили изображение в центре первой страницы буклета и надписи, расположенные в верхней и нижней части первой страницы буклета.

Анализ. По результатам анализа восприятия значимости объектов 1, 2, 3, был сделан вывод о том, что объект 2 (картинка в виде оптического прицела, наведенного на младенцев, сосущих пивные бутылки) оказывает максимальное воздействие на психику человека, воспринимающего информацию буклета (читателя).

Количество соответствий, полученных в ходе исследования, по объекту 1 (надпись «ТАЙНАЯ ВЛАСТЬ ПИВА») составило 5 из 13 возможных; по объекту 2 (картинка в виде оптического прицела, наведенного на младенцев, сосущих пивные бутылки) – 9 из 13 возможных; по объекту 3 (надпись «КАК ДЕЙСТВУЕТ ОРУЖИЕ ГЕНОЦИДА») – только 2.

Следует отметить, что несмотря на двойной перевес восприятия значимости объекта 2, объект 1 содержит ряд скрытых манипуляций:

1. Увеличивающийся от слова к слову размер шрифта с акцентом на последнем слове «пива», что повышает внимание читателя к веществу – раствору этилового спирта под названием «пиво»;

2. Слово «пива» имеет дизайнерское оформление в виде жижи или жидкости, стекающей с букв (предположительно раствора этанола или крови, т. к. оптический прицел и слова «оружие геноцида» связаны с темой смерти), что также увеличивает фасцинацию, усиливает эмоциональное восприятие слова «пива», акцент на веществе;

3. Слово «власть» олицетворяет изначально неодушевленный объект, вещество – раствор этилового спирта. При этом на подсознательном уровне закладывается иллюзия того, что «пиво» – не только одушевленное, но и обладает властными полномочиями, может повелевать людьми, управлять их волей.

4. Слово «тайное» придает сакральное значение веществу (раствору этанола), связывает его с областью мистики, чего-то непонятного, непознаваемого, усиливая тем самым внушающий эффект всей надписи (объекта 1) и затуманивая суть явления.

Объект 2 (картинка) имеет максимальный вес (9 из 13), и поэтому имеет наибольшее влияние на психику читателя. На картинке один младенец обхватил пивную бутылку двумя руками и присосался к ее горлышку, другой опрокинул бутылку, изображая ритуал самоотравления «как взрослый». Запечатленный момент имеет сатирический оттенок, чем усиливается его воздействие на психику. Изображение ритуальной посуды для самоотравления (бутылок) и самого ритуала в исполнении детей является «антирекламой» («черной пропагандой»), т. е. продвигает в общественное сознание как сами товары (алкогольные яды), так и образцы поведения. Таким образом, через визуальное восприятие ритуалы самоотравления закрепляются и с течением времени перестают казаться чем-то патогенным (после вида младенцев с бутылками разве можно удивляться подобной картине со взрослыми людьми?), сознание обывателя привыкает к тому, что самоотравление алкоголем – это норма.

Объект 3 (надпись) наиболее рационально оценивает воздействие алкогольного яда как «оружия геноцида», однако имеет минимальный вес – 2 (в соответствии с используемой методикой анализа).

Вывод 1. Обложка буклета, содержащая 3 визуальных объекта, является источником заблуждений и негативной информации, способной вызывать ложное представление о свойствах интоксикантов (алкоголе) и формировать ложные, искаженные убеждения в отношении причин и технологии отнимания Трезвости – естественного состояния, в котором каждый человек рождается. Следствием данных заблуждений может стать приобщение детей и подростков к самоотравле-

нию алкоголем и подстрекание (вольное или невольное) других людей к самоотравлению через формирование у них ложных убеждений (эффект взаимoprogramмирования).

Оценка развивающего потенциала буклета.

Оценка составлена на основе Концепции информационно-психологической безопасности детей и подростков, раздел 7.3. Требования к информационной продукции, соответствующей критериям информационной безопасности детей и подростков.

Содействует ли информационный продукт следующим критериям развития: да=2 балла, отчасти=1 балл, нет=0 баллов	2	1	0
1. Развитие мировосприятия детей и подростков и их психологического благополучия, формирования у детей и подростков позитивной картины мира и базисных представлений об окружающем мире и человеке:	__ 2 __ из 14-ти		
1.1. окружающий мир представляется дружелюбным и принимающим, где преобладают силы добра и зло не всеильно;			+
1.2. справедливость выступает как основа отношений между людьми, когда, в конечном счете, каждый получает то, что заслуживает;			+
1.3. утверждается право каждого человека на уважение и доверие при всех существующих различиях;			+
1.4. взаимоотношения в семье строятся на основе любви, привязанности, верности, взаимопомощи, реальной и психологической поддержке;		+	
1.5. человек предстает как самостоятельный активный деятель, способный на значительные дела и управление своей жизнью, а не бессильный хронический неудачник;		+	
1.6. оптимистичное представление о будущем;			+
1.7. мир выступает как целостный и непротиворечивый.			+
2. В сфере морально-нравственного развития детей и подростков:	__ 6 __ из 16-ти		
2.1. адекватность представления содержания моральных норм и ценностей;		+	
2.2. четкость различения моральных, конвенциональных и персональных норм и допустимости и последствий их нарушения (Туриэль Э.);		+	
2.3. утверждение приоритета ценности человеческой жизни, достоинства и гуманизма в системе нравственных норм и ценностей;	+		
2.4. носителями нравственных норм являются авторитетные для ребенка лица и (или референтная группа);			+
2.5. положительная оценка и вознаграждение персонажей при следовании в поведении моральным нормам	+		+
2.6. негативная оценка и наказание персонажей при нарушении ими моральных норм;			+
2.7. выражение сопереживания «герою» в форме гордости за его поведение при выполнении моральной нормы;			+
2.8. сопереживание «герою» в форме стыда и вины при нарушении им моральной нормы			+
3. В сфере развития системы семейных ценностей:	__ 2 __ из 22-х		
3.1. одобрение взаимной помощи и заботы как основы отношений в семье;			+
3.2. порицание ценности материального обогащения и потребления как основы отношений в семье;			+
3.3. негативная оценка отношений авторитарной власти – покорности и подчинения в семейных отношениях;		+	
3.4. одобрение проявлений уважения к родителям и старшим членам семьи;			+
3.5. порицание проявлений неуважения к родителям и старшим членам семьи;			+
3.6. одобрение проявлений уважения к чувствам и интересам членов семьи;			+

3.7. порицание проявлений пренебрежения к чувствам и интересам членов семьи;		+	
3.8. одобрение проявлений верности и преданности в семье;			+
3.9. осуждение обмана, лжи, измены, предательства в семейных отношениях;			
3.10. негативная оценка вседозволенности в семейных отношениях;			
3.11. представление детско-родительских отношений как отношений любви, заботы, доверия			
4. В сфере развития системы социальных отношений детей и подростков:	__1__ из 20-и		
4.1. адекватное отражение образа взрослого и сверстника (как источника развития, партнера по взаимодействию, фигуры социальной оценки и др. в соответствии с возрастными задачами развития и ситуацией взаимодействия);			+
4.2. наличие установки доверия, терпимости, уважения в межличностных и межгрупповых отношениях,			+
4.3. демонстрация возможностей и преимуществ сотрудничающего, партнерского типа отношений, совместной деятельности, как формы отношений, приводящих к личному и общему успеху, положительная оценка сотрудничества;			+
4.4. демонстрация неэффективности агрессии как способа разрешения конфликта и ее порицание; демонстрация успешности сотрудничества и компромисса как конструктивных стратегий решения конфликтов и их одобрение;			+
4.5. демонстрация неуспешности избегания, ухода, соперничества подчинения как деструктивных способов поведения в конфликте;		+	
4.6. демонстрация преимуществ активной позиции ребенка в общении и взаимодействии, одобрение его активности, инициативы, доверия, умения высказывать, аргументировать и отстаивать свою позицию;			+
4.7. уважение источника информации к реципиенту, возможность учета его мнения, уважение личностного достоинства и права на выбор информации;			+
4.8. одобрение адекватного образца межличностных отношений и взаимодействующих лиц и демонстрация их положительных последствий для каждого из участников;			+
4.9. порицание неадекватного образца межличностных отношений и взаимодействующих лиц и демонстрация их негативных последствий для каждого из участников.			
5. В сфере когнитивного развития детей и подростков:	__10__ из 22-х		
5.1. адекватность, достоверность информации и способ ее презентации обеспечивает научно-обоснованную достоверную картину мира;		+	
5.2. обогащение и углубление знаний ребенка о мире, природе, обществе, человеке;		+	
5.3. адекватность объема информационного потока и скорости подачи информации возможностям восприятия, осмысления и интерпретации с учетом возрастных особенностей ребенка;			+
5.4. адекватность объема информационного потока и скорости подачи информации возрастным возможностям внимания и памяти ребенка;		+	
5.5. соответствие знаний и понятий контента информационного продукта возрастным возможностям ребенка;		+	
5.6. соответствие требуемых для понимания сюжета, идеи, содержания информационной продукции операций мышления возрастным возможностям ребенка;		+	
5.7. соответствие сенсорных и перцептивных возможностей ребенка сенсорным и перцептивным характеристикам информационного продукта;		+	
5.8. отсутствие логических, причинно-следственных и иных противоречий в сюжете и содержании информационного продукта;		+	
5.9. соответствие сюжета и содержания информационного продукта возрастным возможностям воображения ребенка;		+	

5.10. адекватность когнитивной сложности содержания информационного продукта возрастным возможностям ребенка;			
5.11. адекватность когнитивной сложности формы информационного продукта возрастным возможностям ребенка			
6. В сфере развития творческих способностей детей и подростков:	4 из 14-ти		
6.1. повышение любознательности и развитие исследовательской позиции ребенка;	+		
6.2. инициирование развития широкой системы интересов,	+		
6.3. стимулирование поиска решений проблем «открытого типа» и решения проблем на «стыке» разных типов знаний;	+		
6.4. инициирование развития внутренней мотивации творческой деятельности;			+
6.5. вовлечение ребенка в инновационные способы познания окружающего мира и формы самообучения,	+		+
6.6. развитие саморегуляции и инициативности в познавательной деятельности, управления собственными познавательными ресурсами, основами самоорганизации познавательной деятельности - планированием, систематизированием, оцениванием получаемых знаний;			+
6.7. содействие в развитии способностей к творческому личностному и профессиональному самоопределению в естественно-научной и гуманитарной областях человеческого познания и деятельности.			
7. В сфере развития Я-концепции личности, идентичности детей и подростков. Социальная идентичность, гражданская идентичность, ролевая идентичность школьника	2 из 26-ти		
7.1. адекватное представление о территории и границах России, ее географических особенностях,			+
7.2. адекватное представление смысла и значения основных исторических событий развития государственности и общества России;	+		
7.3. информационная продукция инициирует чувство гордости и уважительного отношения к своей стране, ее культурным и историческим памятникам, не дискредитирует достижения истории и культуры России;			+
7.4. адекватность представления о государственной организации России, о государственной символике (герб, флаг, гимн) и государственных праздниках,			+
7.5. адекватное представление законов и государственно-общественных отношений; основных прав и обязанностей гражданина,			+
7.6. содержит образцы и модели ролевого поведения, реализующего гражданскую активность ребенка в формах, соответствующих возрастному статусу и возможностям (участие в общественной жизни, школьном самоуправлении в пределах возрастных компетенций, в детских и молодежных общественных организациях, школьных и внешкольных мероприятиях просоциального характера; в благотворительности)			+
7.7. одобрение и положительная оценка выполнения ребенком норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика;	+		
7.8. демонстрация образцов и моделей природоохранного поведения, обоснование правил бережного отношения к природе посредством демонстрации негативных последствий хищнического отношения к природе;			+
7.9. адекватное представление о нормах здоровом образе жизни и его значимости, Гендерная идентичность:			+
7.10. адекватное представление эталонов и образцов для идентификации с представителями своего пола, соответственно возрасту;			+
7.11. адекватное представление эталонов и образцов гендерного ролевого поведения для идентификации соответственно возрасту			+
Я-концепция, самооценка и личностная идентичность			

7.12. адекватное отражение социальных ожиданий в отношении успеха и достижений ребенка или подростка в пределах нормотипического варианта развития, поддерживающее высокую самооценку и самоуважение ребенка;			
7.13. высокая социальная оценка возрастного статуса ребенка дошкольного, младшего школьного и подросткового возраста, описание или изображение уважительного, партнерского отношения взрослых к ребенку.			
8. В сфере формирования толерантности личности, толерантности установок сознания и поведения:	__ 16 __ из 24-х		
8.1. не содержит примеров/образцов поведения/моделей, содержащих уничижительный или отчуждающий язык, негативные стереотипы, насмешки, предубеждения в отношении этнической или культурной группы;	+		
8.2. отсутствуют и (или) наказываются и порицаются явления и призывы к дискриминации по причине этнического, расового происхождения, мировоззрения или иных социальных факторов, либо остракизм (бойкот),	+		
8.3. отсутствуют и (или) порицаются и наказываются модели поведения по типу преследования (преднамеренные действия, направленные на устрашение или унижение других, вытеснение группы или человека из сообщества);	+		
8.4. отсутствует и (или) порицается и наказывается осквернение культурных и религиозных символов, предметов, зданий с целью дискредитации и осмеяния верований и идентичности другой группы;	+		
8.5. отсутствует и (или) порицается и наказывается сегрегация (установление принудительных ограничений для определенной группы по признаку расы, религии или пола); подавление и лишение человека его прав; физическое или моральное, изгнание из мест проживания, убийство;	+		
8.6. отсутствует и (или) порицаются и наказываются иные проявления расизма, ксенофобии, агрессивного национализма, религиозного фанатизма, тоталитаризма,	+		
8.7. отсутствует и (или) порицается и наказывается сексизм (политика обесценивания или исключения женщин из полноценной жизни общества в силу признака изначального превосходства мужчин);	+		
8.8. отсутствует и (или) порицается ингрупповой фаворитизм (предпочтение своей группы, приписывание позитивных черт своей группе и негативное межличностное восприятие «чужой» - аутгруппе);			+
8.9. отсутствуют и (или) порицаются примеры неадекватного объяснения причин поведения партнера, принадлежащего к иной социальной (этнической или культурной) группе с приписыванием «злой воли», негативных личностных черт;			+
8.10. содержит одобряемые образцы эффективного межкультурного и межконфессионального диалога; навыков межкультурного взаимопонимания и взаимодействия;			+
8.11. информационная продукция популяризирует позитивные образы и модели действий представителей разных народов и национальностей, способствует снятию негативных этнических и культурных стереотипов;			
8.12. этническое и культурное разнообразие представляется как норма жизни человека в современном обществе.			
9. В сфере эмоционального состояния ребенка и его эмоционально-личностного развития	__ 5 __ из 18-ти		
9.1. кратковременность, оправданность сюжетом и жанром описание или изображение объектов, явлений, процессов, вызывающих страх;	+		
9.2. отсутствие натуралистических подробностей в описании и изображении болезней, увечий, страданий, смерти, катастроф, аварий;	+		
9.3. демонстрация способов совладания со страхом и уверенности в возможности			+

контролировать ситуацию, вызывающую страх и испуг;		+	
9.4. умеренное (от 6 лет) и незначительное (от 3 до 6 лет) выражение эмоций страха, испуга, тревоги возбуждения у персонажей информационного продукта;			+
9.5. преобладание позитивных эмоций над негативными;			+
9.6. «счастливый конец», вызывающий позитивные эмоции (радость, облегчение, удовлетворенность) (для детей до 12 лет) или трансформация негативных чувств в позитивные по типу катарсиса в случае неблагоприятного финала повествования, оправданного сюжетом и идеей произведения (от 12 до 16 лет), либо снижение интенсивности негативных чувств при неблагоприятном финале, оправданном гуманистической идеей произведения (от 16 лет и старше);		+	
9.7. адекватность описания, изображения эмоций, чувств и переживаний персонажей значению ситуации и проблемы, их логическая обоснованность сообразно возрасту ребенка;			+
9.8. демонстрация социально санкционируемых и одобряемых культурных форм выражения чувств и переживаний и соответствующих им моделей поведения;			+
9.9. описание или изображение значения эмпатии, сочувствия и сопереживания для стабилизации эмоционального состояния персонажей, испытывающих негативные эмоции.			+
10. В аспекте рисков развития и закрепления агрессивного поведения у детей и подростков:	20 из 32-x		
10.1. информационная продукция не содержит реалистического описания/изображения физической агрессии, физического насилия с натуралистическими подробностями;	+		
10.2. информационная продукция не содержит реалистического описания/изображения проявлений вербальной агрессии (уничуждения, низведения, оскорбления, навешивания ярлыков, негативных прямых оценок личности, унижающих человеческое достоинство);		+	
10.3. информационная продукция содержит негативную оценку эмоционального отвержения (демонстрация холодности, пренебрежения, отвращения, неприязни) и демонстрирует последствия отвергающего отношения для человека, ставшего объектом подобного обращения;	+		
10.4. четкая и однозначная негативная оценка и осуждение применения насилия и агрессивного поведения в любых его формах;		+	
10.5. демонстрация неэффективности применения насилия и жестокости как средства решения проблем; средства повысить свой статус, самооценку и самоуважение;		+	
10.6. опровержение мифа о том, что насилие и жестокость является нормой отношений между людьми, проявлением естественной природы человека;			+
10.7. опровержение мифа о том, что агрессивное поведение является «престижным», показателем «крутизны» личности, ее признания, высокого социального статуса, признаком мужественности;	+		
10.8. отсутствие натуралистических подробностей и деталей насильственных действий и жестокого поведения;	+		
10.9. обоснование насилия, оправданного идеей, сюжетом и жанром информационного продукта, необходимостью защиты прав граждан и охраняемых законом интересов общества или государства (от 12 лет)		+	
10.10. отсутствие романтизации пороков и криминального поведения; реалистическое описание последствий правонарушений и преступлений, как для самого субъекта правонарушений, так и для окружающих людей и общества	+		
10.11. адекватная негативная оценка вреда действий, представляющих угрозу жизни и здоровью ребенка;			+
10.12. отсутствие подробного описания или изображения действий, представля-	+		

<p>ющих угрозу жизни и здоровью ребенка;</p> <p>10.13. отсутствие описания или изображения видов и способов употребления наркотических, психотропных и одурманивающих веществ;</p> <p>10.14. негативная оценка употребления алкогольной и спиртосодержащей продукции, табачной продукции, демонстрация возможных негативных последствий их употребления;</p> <p>10.15. осуждение практики азартных игр, бродяжничества и попрошайничества и демонстрация их последствий, для лиц, вовлеченных в такие практики;</p> <p>10.16. явная негативная оценка противоправных действий и (или) преступлений), описание или изображение которых оправдано жанром и сюжетом информационного продукта, демонстрация пагубных последствий такого поведения для самого субъекта противоправного поведения, окружающих людей и общества.</p>			
---	--	--	--

Вывод 2. Развивающий потенциал информационного продукта равен 33%, или 68 из 208 баллов, т.е. имеет низкий уровень.

Буклет содержит большой объем фактологической информации, достаточно правдиво оценивая текущую степень алкоголизации России и связанные с этим факторы. Раскрывается процесс агрессивного навязывания ритуалов алкогольного самоотравления через различные источники информации. Упомянуто наличие злых корыстных интересов, потворствующих алкоголизации, участие в этом процесс зарубежных компаний-владельцев торговых марок. Достоверно описано вредное воздействие растворов этилового спирта на организм человека, типичные проблемы со здоровьем у отравляющихся мужчин и женщин. Достаточно точно дана оценка алкоголю как оружию геноцида и связанные с этим последствия для социального и экономического паразитизма других стран на ресурсах России.

В то же время буклет содержит информацию, которая не способствует выработке информационной защиты у читателя и даже в некоторых вопросах уводит от понимания проблемы. Так, в тексте содержатся ложные утверждения о том, что:

- воздействие алкоголя может временно «улучшать» деятельность какого-то органа тела человека;
- причина самоотравления северных народов – отсутствие фермента, расщепляющего алкоголь, и «первая проба», моментально превращающая человека в «алкоголика»;
- привыкание и зависимость носят не информационный характер, а вызываются особыми веществами (растворами этилового спирта, табаком, так называемыми «наркотика»), что было давно опровергнуто в результате исследований советского психофизиолога Г.А. Шичко и норвежского ученого Х.О. Фекьяера, которые доказали, что зависимость у человека аналогично рефлексу можно выработать на любое вещество, главной составляющей является информационная обработка сознания (реклама, фильмы, песни, книги, СМИ и т. д.).

Кроме того, содержание буклета, как и его обложка, чрезмерно привлекают внимание читателя к самым ядовитым веществам. Так, слово «пиво» и однокоренные встречаются в буклете 24 раза. Слово «наркотик» и однокоренные – 5 раз. Для сравнения, слово «отрезвление» – только 1 раз; слово «Трезвость» – ни одного раза.

Таким образом, вместо непредвзятого раскрытия разрушительных процессов по отниманию Трезвости в обществе и обучения механизмам информационной защиты от данного вида социального паразитизма буклет представляет собой пример «негативной профилактики», «антиРЕКЛАМЫ», привлекающей внимание читателя к конкретному виду интоксиканта («пиву») и формирующей к нему определенное эмоциональное отношение (хоть в основном и негативное), способствующее повышенному интересу, любопытству со стороны молодежи. Следствием такой подачи информации может стать приобщение детей и подростков к самоотравлению алкоголем и вовлечение других людей в субкультуру самоотравления через формирование у них ложных убеждений.

Заключение. На печатной продукции (буклете) «Тайная власть пива» следует установить маркировку «18+», т.к. он содержит информацию, запрещенную для детей, зафиксированную в

ч. 2 ст. 5 ФЗ-436 «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию» [2].

Согласно ст.16 ФЗ-436 информационная продукция, запрещенная для детей, в виде печатной продукции допускается к распространению в местах, доступных для детей, только в запечатанных упаковках.

Информационная продукция, запрещенная для детей, не допускается к распространению в предназначенных для детей образовательных организациях, детских медицинских, санаторно-курортных, физкультурно-спортивных организациях, организациях культуры, организациях отдыха и оздоровления детей или на расстоянии менее чем сто метров от границ территорий указанных организаций.

С учётом всего вышеизложенного рекомендуется ограничить доступность данного информационного продукта для детско-подростковой аудитории младше 18 лет. Рекомендации основаны на предложениях «Концепции информационной безопасности для детей и подростков в РФ» и Федерального закона от 29.12.2010 № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию».

#### Список литературы:

1. Arnheim R. Toward a psychology of art: collected essays. Toward a psychology of art / R. Arnheim. – Berkeley, Calif.: University of California Press, 2010. – 380 p.

2. О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию [Электронный ресурс]: Федеральный закон РФ от 29.12.2010 г. №436-ФЗ // Справ.-правовая система «КонсультантПлюс».

УДК 37.018.2

*В.Н. Самарин*  
ФГАОУ ВПО «Московский Педагогический Государственный Университет»,  
Москва  
*V.N. Samarin*  
Moscow Pedagogical State University  
Moscow  
E-mail: valrasian1@mail.ru

**КОРРЕКЦИЯ НЕДОСТАТКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В РАМКАХ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ. ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ  
ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ КАК ОДИН ИЗ ФАКТОРОВ  
ФОРМИРОВАНИЯ ГАРМОНИЧНОЙ ЛИЧНОСТИ УЧАЩИХСЯ**  
THE CORRECTION OF DEFICIENCIES IN PHYSICAL TRAINING WITHIN  
PROFESSIONAL EDUCATION. THE HEALTH PROTECTING TECHNOLOGIES  
OF PHYSICAL TRAINING AS A FACTOR OF THE STUDENT'S HARMONIC  
PERSONALITY DEVELOPMENT

*Аннотация. Современное образование зачастую перегружено умственной деятельностью, физическому развитию уделяется крайне мало времени. Это ведет к различным физическим и психическим отклонениям учащихся. Автор данной статьи предлагает конкретные меры, направленные на сбережение здоровья молодежи в процессе обучения.*

*Abstract. The intellectual activity overloads the contemporary education; physical training takes little time in educational process. This leads to different physical and mental deviations of students. The author of the article offers concrete measures to protect the youth' health during educational process.*

*Ключевые слова: физическое воспитание, гармоничное развитие личности, здоровьесберегающие технологии*

*Key words: physical training, harmonic personality development, health protecting technologies*

Коррекция недостатка физического воспитания в рамках профессионального образования. Здоровьесберегающие технологии физического развития как один из факторов формирования гармоничной личности учащихся.

Швейцарский педагог начала 18 века И.Г. Песталоцци считал, что воспитание должно быть в гармонии с естественным ходом развития человека. По его мнению, природа заложила в каждого человека три силы: ума (умственные), сердца (нравственные) и руки (физические и трудовые). Причем развивать их нужно в тесной связи друг с другом, одновременно, не отдавая предпочтения чему-то одному, переходя постепенно от простого к сложному, тогда и происходит формирование гармоничной личности. «Природа развивает каждый из этих задатков посредством других и через них: развитие чувств становится средством развития ума, развитие ума влечет за собой развитие тела, и наоборот»... [ 1, с.89].

Причины ухудшения состояния здоровья молодежи.

Современное образование зачастую перегружено умственной частью, физическому развитию уделяется крайне мало времени. Два-три урока физкультуры в неделю неспособны сохранить здоровье обучающихся в том же состоянии, в котором они приходят в школу. Как отметило Министерство здравоохранения, «в России не осталось полностью здоровых старшеклассников». Эксперты НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков ФГАУ изучили результаты обследования московских школьников с 2005 по 2015 гг. Врачи наблюдали 426 детей из четырех школ разных районов столицы в течение 11 лет. В результате, если среди первоклассников было 4,3% абсолютно здоровых детей (1 группа здоровья) и 44% практически здоровых (2 группа здоровья), то среди одиннадцатиклассников к 1 группе здоровья уже никого не отнесли, а во 2 группе оказалось только 34% школьников. У каждого второго выпускника были обнаружены хронические заболевания (3, 4 группы здоровья). У молодых людей были выявлены следующие отклонения: нарушения сердечно-сосудистой и костно-мышечной систем (сколиоз), органов дыхания, нервной системы, расстройства зрения (близорукость), болезни органов пищеварения (язвенная болезнь, гастродуоденит). Растет число психосоматических заболеваний. По сравнению с 1990-ми годами состояние здоровья выпускников ухудшилось в 2,4 – 2,7 раз, а хронические болезни стали более распространенными на 40-70%. Специалист ФГАУ «Национальный научно-практический центр здоровья детей» Ирина Раппопорт считает, что молодые люди испытывают колоссальные нагрузки в процессе обучения, которые вызывают у них сильнейший стресс [2]. А член Комитета Совета Федерации по социальной политике Татьяна Кусайко заявила, что «к снижению числа здоровых детей приводит совокупность различных факторов, таких как ухудшение экологической обстановки, генетические нарушения, не соответствующие возрасту физические и психосоматические нагрузки» [3].

«Идет физическая деградация детей», - заявил в 2007 г. директор Научного центра здоровья детей РАМН, академик А.А. Баранов [4]. А начальник Центральной военно-врачебной комиссии Министерства обороны РФ генерал-майор В. Куликова сообщила, что среди призывников «на первом месте заболевания опорно-двигательного аппарата. Это сколиозы и плоскостопие. По этой причине отсрочки получают более 100 тысяч юношей. Затем идет психиатрия – около 100 тысяч освобождают ежегодно. Причем более 30% из них – с признаками разной степени умственной отсталости...» [5, с.69].

На ряду с проблемами физического и психического развития детей и молодежи в процессе обучения необходимо упомянуть и о таких явлениях, способствующих деградации молодого поколения, как алкоголизация, никотинизация и табакотизация. Потребители одурманивающих наркотических психоактивных веществ, таких как алкоголь, табак и другие наркотики из здоровых и социально нормальных людей превращаются в психически и физически зависимых, социально опасных и малопродуктивных. Сегодня не может не тревожить тот факт, что средний возраст молодёжи, употребляющей алкоголь, табак и другие одурманивающие наркотические вещества постепенно понижается. Даже при достаточно высоком уровне грамотности, образованности и знаний в молодёжной среде, употребление алкогольных и табачных изделий все же является в моло-

дежных кругах популярным времяпрепровождением. При детальном рассмотрении как в целом, так в частности и в молодёжной среде можно выделить три наиболее опасных изделия, наносящих максимальный ущерб российскому обществу: алкоголь, табак, наркотики, которые в свою очередь являются спусковым механизмом для множества других социальных проблем, таких как преступность, заболеваемость, травматизм, проституция, самоубийства и пр.

Таким образом, среднестатистический выпускник школы сегодня – это молодой человек с целым букетом нарушений здоровья в связи с гиподинамией и недостатком физического воспитания и зачастую с уже сформировавшимися вредными привычками (алкоголь, табак, наркотики). Кроме того, перевес умственного над физическим препятствует формированию гармоничной личности учащихся. Что же делать, чтобы исправить это в рамках профессионального образования (в колледжах и вузах)?

Коррекция недостатка физического воспитания в рамках профессионального образования.

Опыт предыдущих поколений – важная составляющая для решения многих задач. Ведь проблема перевеса умственного развития над физическим существовала и раньше. В школе 18-19 вв. наблюдался перевес «умственных и сидячих упражнений над физическими и подвижными». Умственное и физическое там строго разграничивались. Однако, не все были с этим согласны. Еще Ж.Ж. Руссо говорил, что физическое и умственное должны быть отдыхом друг от друга, что физическое не в коем случае не вредит развитию умственных способностей, а наоборот – способствует [6, с. 184-185]. Этот подход Ж.Ж. Руссо пытался осуществить в своей деятельности П.Ф. Лесгафт. Он считал, что физические упражнения должны быть ежедневными и соотноситься с умственным трудом. Однообразная умственная деятельность угнетает и утомляет молодых людей, убивает в них самостоятельность. А физическое образование способствует заряжает энергией и дает силы для последующих умственных упражнений. Более того, физические упражнения способствуют развитию сознательности действий молодых людей и приучают их владеть собой [7, с.292]. Важную роль в физическом образовании П.Ф. Лесгафт отводил активным играм. В Петербурге и других городах России он устраивает детские площадки и катки. Игры, по мнению П.Ф. Лесгафта, формируют характер, ограничивают произвол (так как есть правила игры), тренируют умственные способности и помогают установить соответствие мыслей с действиями [8, с. 192]. П.Ф. Лесгафт составил подробное «Руководство по физическому образованию детей школьного возраста».

Итак, следуя методу П.Ф. Лесгафта, следует чередовать умственную и физическую деятельность, уделяя обеим равное количество времени. Так, например, вместо 4 пар можно сделать 2 пары, потом прерваться на занятие физкультурой, а затем вновь продолжить учиться. А в конце учебы можно было бы всей группой организованно поиграть в какую-нибудь активную спортивную игру или пойти позаниматься в студенческие спортивные секции. Таким образом, будет проводиться коррекция недостатка физического развития в процессе обучения, что будет способствовать формированию гармоничной личности обучающихся.

Однако, физическая деятельность – это не только физкультура и спорт. Сюда следует отнести и труд. В последнее время трудовой деятельности в образовательном процессе уделяется крайне мало времени. Еще в советское время были субботники, поездки на сбор урожая в колхозы, дежурства по уборке учебных помещений. Все эти события активно развивали молодежь физически и помогали чередовать умственную и физическую деятельность, кроме того, совместный труд помогал наладить общение в коллективе. Например, один из руководителей детской трудовой коммуны ОГПУ имени Ф.Э. Дзержинского (с 1927 по 1935 гг.) в пригороде Харькова педагог А.С. Макаренко (1888-1939) считал, что труд является важным элементом в воспитательной работе. Он воспитывает правильное отношение к другим людям: уважение к трудящимся, неприязнь – к лентяям. Труд развивает человека физически, психически и в духовном смысле, поскольку он может быть творческим, когда человек понимает пользу и необходимость труда, видит в нем радость. В творческом труде успех не всегда зависит от мускулов, но и от новых методов расстановки материала, инструмента, новых приспособлений и приемов работы. А.С. Макаренко ставил перед воспитанниками трудовые задачи, где было необходимо проявить инициативу и свободно выбирать средства для достижения цели [9, с. 94-98]. После учебы в классе воспитанники коммуны работали на заводе и полностью покрывали расходы на свое обеспечение. 4 часа в день они проводили на

производстве. Мальчики были токарями и столярами, а девочки шили. Важная роль в коммуне отводилась организации спортивных секций и мероприятий (утренняя гимнастика, купание летом, катание на коньках зимой, волейбол). Все это А.С. Макаренко описал в своей повести «Флаги на башнях» [10].

В царское время такие педагоги-новаторы, как Л.Н. Толстой (1828-1910) и С.А. Рачинский (1833-1902) также считали труд важной составляющей педагогического процесса. Л.Н. Толстой в своей Яснополянской школе обучал детей столярному делу и сельскохозяйственным работам. А в Татевской школе С.А. Рачинского каждое утро живущие в школе дети рубили дрова, носили воду, убирали школу и помогали кухарке. Занятия шли с 9 до 12, потом был перерыв на обед, в это время дети играли в игры или помогали по хозяйству. С 2 до 4 снова были занятия, потом полдник, затем вновь игры, которые помогали ученикам развиваться физически. И с 6 до 8 занятия возобновлялись.

В рамках среднего и профессионального образования можно использовать опыт С.А. Рачинского, Л.Н. Толстого и А.С. Макаренко для организации трудовой деятельности обучающихся. В последнее время в России получило широкое распространение волонтерское движение, в рамках которого возможно организовать и трудовую деятельность. Требуется помощь в домах малютки, в центрах помощи бездомным, в национальных парках и заповедниках, в реставрации исторических и архитектурных памятников, в сельскохозяйственных работах.

Кроме упражнений, спортивных игр и труда физическая деятельность включает в себя прогулки на свежем воздухе. Это могут быть как занятия на природе, так и различные внеурочные мероприятия: походы, игры на командообразование на природе, экскурсии по историческим местам, а также производственные экскурсии.

Например, С.А. Рачинский устраивал для учеников длительные прогулки на природе, в ходе которых он вел занятия, а также походы по святым местам. Дважды он организовывал десятидневный поход в Нилову пустынь. Для этого он выбирал середину июня (перерыв в полевых работах между вывозкой удобрения и началом покоса). За эти десять дней дети увидели множество церквей, монастырей, красоту природы, общались с разными людьми и тренировали выносливость, так как идти предстояло немало [11, с. 145]. Педагог советского времени В.А. Сухомлинский (1918-1970) также большое внимание уделял пребыванию своих учеников на природе. Он интересовался здоровьем детей и понял, что у 85% неуспевающих детей причина отставания в учебе – проблемы со здоровьем, скрытые от родителей и врачей детской живостью. А в результате длительного нахождения в помещении у ребенка нарушается обмен веществ, и он теряет способность к сосредоточенному умственному труду. Единственное решение – изменение режима труда и отдыха (продолжительное пребывание на свежем воздухе, сон при открытой форточке, ранний отход ко сну и ранний подъем, хорошее питание). В.А. Сухомлинский считал, что напряженный умственный труд в ускоренном темпе, что часто бывает в школе, вредит здоровью учеников. В «Школе радости» осенью, весной и летом занятия проходили исключительно на свежем воздухе, В.А. Сухомлинский убедил родителей не кутать детей, а в теплые дни отправлять в школу босиком. Каждый день ребята проходили около 6 км (начиная с 2 км и постепенно увеличивая дистанцию), после этого у них был очень хороший аппетит, даже у тех, кто почти ничего не ел. В эти походы ребята брали с собой хлеб, лук, соль, воду и несколько сырых картофелин. Через месяц у всех детей был крепкий здоровый вид. Весной, по мнению В.А. Сухомлинского, необходимо как можно больше прогулок, физического труда и как можно меньше умственной деятельности, так как организм ребенка ослаблен после зимы. Под влиянием В.А. Сухомлинского большинство семей его воспитанников завели пчел для меда, посадили орешник под окнами детской спальни (его фитонциды убивают болезнетворные микробы), стали делать варенье из шиповника и запасать на зиму яблоки [12, с. 52-57]. Летом целый месяц дети жили в колхозном саду в шалашах («Сад здоровья»). В.А. Сухомлинский убеждает родителей поставить беседки рядом со своими домами, чтобы дети делали домашнее задание на свежем воздухе [13, с. 103, 114].

В наши дни также существуют методики по здоровьесбережению обучающихся. Так, например, доктор медицинских наук педагог-новатор В.Ф. Базарный еще в 1989 г. разработал методику обучения детей («Массовая первичная профилактика школьных форм патологии, или развиваю-

щие здоровые принципы конструирования учебно-познавательной деятельности в детских садах и школах)), которая помогает сохранить здоровье учащихся в ходе образовательного процесса. Сейчас эта методика применяется в некоторых школах Москвы, Серпухова, Ялты, Краснодарского края, Астраханской области и других местах. В школах, работающих по методике В.Ф. Базарного, помимо обычных парт стоят специальные конторки, за которыми дети работают стоя. В ходе урока ученики постоянно перемещаются по классу, меняют динамические позы (стоя-сидя-лежа в начальных классах). На потолке располагаются специальные тренажеры для глаз, в середине урока лампочки на этих тренажерах загораются, дети встают (те, кто сидел) и делают упражнения для глаз. В теплое время занятия проводятся вне помещения. Кроме того, в школах по методике В.Ф. Базарного постоянно проводятся замеры параметров здоровья ребенка, которые регулярно отслеживаются [14, с. 217].

Опыт С.А. Рачинского, В.А. Сухомлинского и В.Ф. Базарного может быть применен и в профессиональном образовании. Занятия на свежем воздухе, походы, экскурсии, оборудование аудиторий конторками и тренажерами для глаз – задача вполне осуществимая, если серьезно задумываться о сохранении здоровья молодежи и формирования гармоничной личности учащихся.

Что касается профилактики вредных привычек, то и в этом направлении ведется работа. Например, региональная организация Молодежь за трезвую столицу проводит «уроки трезвости и здравомыслия» с учащимися школ, сузов и вузов столицы по специально разработанному учебно-методическому пособию. Лекторы-добровольцы беседуют с молодыми людьми на такие темы, как «Трезвый здоровый образ жизни как фундамент личности, семьи и общества»; «Мифы о безопасном курении»; «Мифы об алкоголе», «История трезвости и спаивания России», «Наркотики и наркомания», «Влияние алкоголя, табака и наркотиков на организм человека» и др. Заключительной темой является «Целеполагание», это – урок обучения технологии постановки целей [15, с. 2]. Существуют и другие общественные организации, которые ведут работу в сфере профилактики негативных явлений в молодежной среде. Гораздо легче предупредить, чем корректировать. Поэтому профилактика социально-негативных явлений в молодежной среде – важная составляющая сохранения здоровья учащихся и их физического развития.

Таким образом, решить проблему недостатка физического воспитания при явном перевесе интеллектуальной деятельности в процессе обучения в профессиональном образовании можно с помощью следующих мер:

1. Равномерное распределение времени между физической и умственной деятельностью.
2. Включение трудовой деятельности в образовательно-воспитательный процесс.
3. Проведение занятий и внеурочных мероприятий на природе.
4. Оснащение аудиторий конторками и зрительными тренажерами.
5. Проведение бесед по профилактике социально-негативных явлений в молодежной среде.

#### Список литературы:

1. Пинкевич А. П. «Песталоцци», 1933. — 128 с. (Жизнь замечательных людей), с.89
2. Минздрав: в России не осталось здоровых старшеклассников, Столетие, 20.06.2017, [http://www.stoletie.ru/lenta/minzdrav\\_v\\_rossii\\_ne\\_ostalos\\_zdorovyh\\_starsheklassnikov\\_249.htm](http://www.stoletie.ru/lenta/minzdrav_v_rossii_ne_ostalos_zdorovyh_starsheklassnikov_249.htm)
3. Школьная медицина на пороге перемен, Медицинская газета, №74 от 04.10.2017, <http://www.mgzt.ru/n-74-ot-4-oktyabrya-2017-g/shkolnaya-meditsina-na-poroge-peremen>
4. Владимир Базарный о здоровьесберегающей педагогике, Информационно-аналитический журнал, [http://www.akvobr.ru/bazarnyi\\_o\\_zdorovjesberegausei\\_pedagogike.html](http://www.akvobr.ru/bazarnyi_o_zdorovjesberegausei_pedagogike.html)
5. Базарный В.Ф., Школа или конвейер биороботов? Путь к свободе: «Встань и иди!», издание 2-е, переработанное. – М.: Концептуал, 2016, с. 69
6. Каптерев, П. Ф. Новая русская педагогика, ее главнейшие идеи, направления и деятели. — 1914, с. 184-185
7. Лесгафт П. Ф. Собрание педагогических сочинений. Т. 1. — 1951, с.292
8. Каптерев, П. Ф. Новая русская педагогика, ее главнейшие идеи, направления и деятели. — 1914, с. 192

9. Макаренко А. С., Лекции о воспитаивпитании детей, Педагогические сочинения: В 8-ми т. Т. 4, М.: Педагогика, 1984, с. 94-98
10. Макаренко А.С., Флаги на башнях, Московский рабочий, 1980
11. Сельская школа, сборник статей С.А. Рачинского, Москва, Типография М.Г. Волчанинова, 1891, с. 145
12. Сухомлинский В.А., Сердце отдаю детям, М.: Концептуал, 2016, 320 с., с. 52-57
13. Сухомлинский В.А., Сердце отдаю детям, М.: Концептуал, 2016, 320 с., с. 103, 114
14. В.Ф. Базарный, Школа возрождения или школа вырождения, М.: Самоотека: МИД «Осознание», 2012, с. 217
15. В.Н. Самарин, Ю.С. Бадалова, Е.К. Колесникова, Н.А. Гринченко, Уроки трезвости и здравомыслия, Москва, 2018, с. 2

УДК 37.018

*Г.И. Семикин*  
Учебно-методический центр «Здоровьесберегающие технологии  
и профилактика наркомании в молодежной среде»  
МГТУ им. Н. Э. Баумана  
д.м.н., профессор, директор  
г. Москва  
*G. I. Semikin*  
Educational-methodical center «Health-saving technologies  
and prevention of drug addiction among youth»  
MSTU named after N. E. Bauman  
d.m.s., professor, principal  
Moscow  
*E-mail: karpachev.alexander@gmail.com*

**МГТУ ИМ. Н. Э. БАУМАНА – ТЕРРИТОРИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**  
**MSTU NAMED AFTER N. E. BAUMAN – HEALTHY LIFESTYLE LAND TERRITORY**

*Аннотация. Процесс модернизации российского образования, ориентированный на вхождение в мировое образовательное пространство, вызвал изменения в системе высшего профессионального образования. Происходящие радикальные социальные, политические и экономические перемены в стране и мире затрагивают и усложняют условия общественной жизни каждого человека, изменяют социокультурную ситуацию, влияющую на становление и развитие личности. Критерии здоровья и безопасности сегодня выдвигаются на первое место как в государственной политике, так и в системе образования.*

*Abstract. Modernization process of education system in Russia, focused on entering into world educational sphere, caused changes in a higher professional education. Radical social, political and economic changes in a country and in a whole world exaggerate each person's social life, change social and cultural situation that affect personality formation and development. Health and safety criteria become first priority in a government policy as well as in an educational system.*

*Ключевые слова: безопасность образовательной среды; благополучие студентов; угрозы безопасности образовательной среды; профилактика аддиктивного поведения.*

*Keywords: educational environment safety; students' wellness; educational environment safety threats; addiction prevention.*

МГТУ им. Н. Э. Баумана, являясь Национальным научно-исследовательским университе-

том в сфере техники и технологий, признан в нашей стране и за рубежом лидером по подготовке инженерных и научных кадров.

Миссия МГТУ им. Н. Э. Баумана как ведущего центра инноваций, образования, науки и культуры заключается в: удовлетворении потребностей личности в интеллектуальном, культурном и нравственном развитии; приобретении высшего образования и квалификации в избранной области профессиональной деятельности; удовлетворении потребностей общества в квалифицированных специалистах с высшим образованием и в научно-педагогических кадрах высшей квалификации; развитии науки, технологий, техники и решении важнейших народно-хозяйственных задач; накоплении, сохранении и приумножении научных, нравственных и культурных ценностей общества.

Важнейшей из решаемых задач руководство вуза считает сохранение и укрепление здоровья студентов. С 1996 г. в Университете реализуется Комплексная программа «Здоровьесберегающие технологии и профилактика социально-значимых заболеваний в образовательно-воспитательном процессе» (далее Программа). В рамках реализации Программы задействованы все структурные подразделения МГТУ им. Н. Э. Баумана.

В первую очередь – это Учебное управление, деканаты, кафедры. Контроль за ученой работой студентов в семестре осуществляется преподавателями, проводящими учебные занятия, заместителями декана по учебной работе, кураторами студенческих групп, назначенными выпускающей кафедрой.

Институт кураторов-наставников традиционно является одной из важнейших форм деятельности педагогического коллектива МГТУ им. Н. Э. Баумана. Его работа строится на принципах взаимного доверия, уважения, активного диалога, помощи студентам и направлена на решение таких задач как: содействие адаптации студентов к условиям учебного процесса, принятым нормам и этике поведения в Университете; знакомить студентов с правами, обязанностями и теми возможностями, которые предоставляет Университет для физического и культурного развития.

В исключительных случаях студенту может быть установлен индивидуальный график обучения на основании его заявления с сохранением неизменным срока окончания семестра.

Основной целью деятельности Управления по воспитательной работе является формирование личности студента МГТУ им. Н. Э.Баумана, которому присущи гуманистическая ориентированность и высокая гражданственность, направленность на профессиональный успех и творческая целеустремленность, интеллигентность, социальная активность и коммуникабельность, чувство гордости за свой университет, приверженность университетскому духу, преданность университетским традициям и университетской солидарности.

Управление по воспитательной работе строит свою работу в тесном сотрудничестве с Профкомом студентов и Студенческим советом МГТУ им. Н. Э. Баумана.

Студенческий совет является формой студенческого самоуправления и создан в целях обеспечения реализации прав обучающихся на участие в управлении образовательным процессом, решения важных вопросов жизнедеятельности студенческой молодежи, развития ее социальной активности, поддержки и реализации социальных инициатив. Студенческий совет ведет работу по следующим основным направлениям: учебно-воспитательная, научно-практическая, культурно-массовая, спортивно-массовая работа, работа в общежитиях, работа по трудоустройству студентов и выпускников, работа студенческих строительных отрядов.

Целью деятельности Профсоюза студентов МГТУ им. Н. Э. Баумана является выражение и защита социальных, экономических и иных законных прав и интересов студентов.

Профком студентов является инициатором проведения оздоровительных акций и мероприятий, направленных на пропаганду здорового образа жизни и профилактику отклоняющегося поведения студентов.

Ежегодно в Университете проводятся дни донора (весной и осенью). В 2009 году, в связи с увеличением количества дней донора от 2-х до 3-х, количество доноров увеличилось с 300 чел. за одну компанию до 600 чел.

Большое значение для воспитания будущих инженеров и приобщения их к истории родного вуза играет Музей Университета, который сегодня единодушно признан одним из лучших технических музеев России. Сегодня основной фонд музейных предметов насчитывает более 1000 единиц

хранения. Фонд книг насчитывает около 2500 экземпляров - от фолиантов XVIII века и литографированных учебников конца XIX века до первых отечественных учебников по теплотехнике, автомобилестроению, кибернетике, ракетостроению и робототехнике. Постоянный труд бауманцев по развитию музея был отмечен в 1985 г. Министерством культуры России присвоением ему почетного звания «Народный музей».

В 2010 г. Музей награжден Диплом за 1 место в городском смотре-конкурсе историко-патриотических музеев высших учебных заведений города Москвы, посвященного 65-летию Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов.

Неоценимый вклад в сохранение и укрепление здоровья студентов вносит Физкультурно-оздоровительный факультет, организованный в 2004 году. В его состав входят кафедра «Физическое воспитание», кафедра «Валеология», а также Спортивный комплекс.

Спортивный комплекс МГТУ имени Н. Э. Баумана был введен в эксплуатацию в 1980 году. И в настоящее время включает в себя: Легкоатлетический манеж, два Игровых Зала, Специализированный зал бокса, Плавательный бассейн, Тренажерный зал. На территории Спорткомплекса, имеются 4 открытые площадки и гостиничный комплекс. Студенты могут заниматься в 52 секциях по различным видам спорта.

В МГТУ им. Н. Э. Баумана созданы и работают различные спортивные клубы: Фитнес-клуб; Волейбольный клуб студентов и сотрудников МГТУ им. Н. Э. Баумана, Клуб туристов, Спортивный клуб имени В. Попенченко.

Приказом Министра образования Российской Федерации в 1994 году был создан Головной Учебно-исследовательский и методический центр комплексной реабилитации инвалидов по слуху (ГУИМЦ МГТУ им. Н. Э. Баумана).

Центр предоставляет возможность гражданам, имеющим нарушение слуха, получить среднее техническое или высшее образование, в зависимости от уровня подготовки и индивидуальных способностей каждого. Лучшие выпускники могут поступать в аспирантуру и заниматься научной работой.

Вся работа Центра строится на строго индивидуальном подходе к каждому студенту и слушателю, на методических материалах, разработанных непосредственно специалистами Центра и лучшими зарубежными специалистами в области образования инвалидов по слуху с применением современных компьютерных и информационных технологий. Центр сотрудничает со многими организациями, занимающимися как в России аналогичной деятельностью, так и за рубежом. В настоящее время обучение в ГУИМЦ проходят 250 студентов.

Психолого-педагогическое сопровождение здоровьесберегающего образовательно-воспитательного процесса осуществляется специалистами Лаборатории психологической поддержки студентов Учебно-методического центра «Здоровьесберегающие технологии и профилактика наркомании в молодежной среде» (ЛППС). Проводится мониторинг социально-психологического благополучия студентов с использованием анкет и компьютерной информационной технологии ВАЛЕО-МГТУ. При этом учитываются все требования законодательства по обеспечению конфиденциальности, анонимности, а также охране персональных данных.

Таким образом, в МГТУ им. Н. Э. Баумана ведется мониторинг здоровья студентов по физическим показателям (при выполнении ежегодных нормативов на занятиях физкультурой), по медицинским показателям (полученные в результате прохождения обязательной диспансеризации), по показателям социально-психологического благополучия (анкетирование, тестирование), а также изучаются результаты добровольного наркотестирования студентов.

Психолого-педагогическая здоровьесберегающая деятельность опирается на инициативу студентов. В общежитиях созданы волонтерские объединения, целью которых является выявление сверстников, находящихся в трудной жизненной ситуации и оказание им комплексной поддержки по принципу «равный – равному». Участники данного движения активно сотрудничают с психологами ЛППС, а также кураторами групп.

Студенческое самоуправление, в которое входит профком студентов и студенческий совет, активным образом способствуют созданию молодежных социально-значимых проектов и их реализации среди широких студенческих масс.

В МГТУ им. Н. Э. Баумана с 1996 г. при реализации различных целевых программ Министерства образования и науки Российской Федерации и других ведомств были разработаны и внедрены в образовательно-воспитательный процесс различные научно-методические проекты (модели, методики, технологии, образовательные программы и др.)

Информационное сопровождение оздоровительной деятельности в вузе осуществляют Управление по связям с общественностью МГТУ им. Н. Э. Баумана, Газета «Бауманец» в тесном сотрудничестве с: Газетой «Вузовский вестник»; Газетой «Вечерняя Москва»; Газетой «Московский комсомолец».

Результаты здоровьесберегающей деятельности и мероприятий по профилактике социально-значимых заболеваний в образовательной среде неоднократно обсуждались на международных и всероссийских съездах, конференциях и совещаниях, организатором которых являлось МГТУ им. Н. Э. Баумана.

За разработку и внедрение здоровьесберегающих технологий, профилактику социально-значимых заболеваний, в том числе наркомании МГТУ им. Н. Э. Баумана неоднократно был отмечен правительственными наградами, в том числе: *Почетная грамота Государственной Думы Российской Федерации в 2005 г.*, *Премия Правительства Российской Федерации в области образования в 2005 г.* «Исследование, разработка и внедрение новых методов обучения в области профессиональной переподготовки и повышения квалификации инженерных, управленческих и педагогических кадров», *Премия Правительства Российской Федерации в области образования в 2008 г.* «Методология формирования активной жизненной позиции учащейся молодежи в условиях перехода России на путь устойчивого развития».

В 2010 г. по итогам Всероссийского конкурса учреждений высшего профессионального образования, проведенного Минобрнауки России совместно с Государственной Думой Федерального собрания Российской Федерации (фракция «Единая Россия») МГТУ им. Н.Э. Баумана был признан победителем и получил звание «ВУЗ здорового образа жизни».

#### Список литературы:

1. Семикин Г. И., Мысина Г. А. Формирование безопасной образовательной среды в Московском государственном техническом университете им. Н. Э. Баумана. «Мир образования – образование в мире». - № 1, 2015 г., с. 69-75.
2. Семикин Г. И., Даргау Л. А., Стефанюк Е. А. Здоровье и образ жизни человека: возможности управления / Учебное пособие. – Изд-во: МГТУ им. Н. Э. Баумана, 2006 г. 62 С.
3. Семикин Г. И., Мысина Г. А. Об организации инклюзивного образования в МГТУ им. Н. Э. Баумана. «Живая психология». – Том 2, № 3, 2015 г., с. 261-268.
4. Семикин Г. И. Комплексная целевая программа «Здоровьесберегающие технологии и профилактика социально значимых заболеваний в образовательной среде МГТУ им. Н. Э. Баумана на 2013-2018 годы». «Живая психология». - № 4(4), 2014 г., с. 11-32.

*А.Б Фахритдинов*  
ГАПОУ Башкирский агропромышленный колледж  
Уфимский район, Республика Башкортостан  
*A.B Fakhritdinov*  
SAPEI AGRICULTURAL COLLEGE  
Ufa region, Republic of Bashkortostan  
a\_i\_b\_u\_l\_a\_t@mail.ru

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННО-КОМПЬЮТЕРНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ  
В ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  
THE USE OF INFORMATION AND COMPUTER TECHNOLOGIES  
IN THE ORGANIZATION OF SPORTS AND RECREATIONAL ACTIVITIES

*Аннотация: В современных условиях высокие требования предъявляются к учителям физической культуры, как организаторам физкультурно-оздоровительной деятельности образовательной организации. Изменяется содержание деятельности учителя физической культуры; он становится разработчиком новых технологий обучения, что в значительной степени требует высокого уровня методической и технологической подготовленности по дисциплине, творческого и научного потенциала.*

*Abstract: In modern conditions high demands are placed on teachers of physical education, as the organizers of sports and recreational activities of the educational organization. Changes the content of the activity of teacher of physical education; it becomes the developer of new technologies of learning that requires a high level of methodological and technical preparedness in the discipline, creative and scientific potential.*

*Ключевые слова: информационные – компьютерные технологии, интерактивные формы обучения, физкультурно-оздоровительная деятельность, двигательная активность, здоровый образ жизни, спортивный стиль жизни, спортивные клубы.*

*Keywords: information – computer technologies, interactive forms of learning, sports and recreation activities, physical activity, healthy lifestyle, sports lifestyle, sports clubs.*

Социальный статус физической культуры и спорта, использование наработанных методик и технологий для формирования здорового образа жизни населения зависят от массового сознания. Поэтому очень важно использовать весь арсенал средств для создания действенной системы пропаганды в этой сфере. Во многих официальных документах говорится о повышении роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни россиян, о формировании престижного имиджа спортивного стиля жизни, ценности собственного здоровья и здоровья окружающих. В списке современных коммуникационных технологий, позволяющих производить успешные манипуляции с общественным сознанием, электронные средства массовой информации занимают первое место.

В настоящее время в Рунете представлено порядка 9,5 тыс. различных Интернет-сайтов посвященных ФКиС, что составляет около 4% от общего объема Интернет-ресурсов [1].

Мы считаем, что применение информационно-компьютерных технологий на уроках физической культуры в образовательной организации значительно повышает эффективность и наглядность физкультурно-оздоровительной деятельности, повышает мотивацию и личную заинтересованность школьника к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни.

Использование информационно-компьютерных технологий на уроках физической культуры позволяет учителю проводить урок в интерактивной форме. Использование в течение всего 10-15 минут урока видеоматериалов, позволяет педагогу ознакомить школьников с историей отече-

ственного спорта и историей олимпийского движения, провести тестирование с использованием компьютерных программ, оценить теоретическую подготовку школьника по предмету, продемонстрировать технику определенного движения с разбором типичных возможных ошибок позволяет.

Информационно-компьютерные технологии позволяют учителю физической культуры использовать их в аттестации школьников, создавать базу данных обучающихся, проводить мониторинг, изучать уровень удовлетворенности школьников уроками физической культуры в образовательной организации.

Заполнение преподавателем результатов контрольных точек на итоговых практических занятиях по физической культуре и размещение их на школьном сайте, дает возможность школьникам следить за своими показателями физического развития и составлять с преподавателям программу (индивидуальный маршрут) по улучшению результатов физической подготовленности, с учетом результатов медицинского осмотра (под контролем врача), а самому учителю физического воспитания провести мониторинг этих результатов за конкретный промежуток времени : четверть, полугодие, год.

Нами было проведено исследование на базе ГАПОУ «Башкирский агропромышленный колледж» с. Михайловка, Уфимского района Республики Башкортостан.

Для качественной оценки организации физкультурно-оздоровительной деятельности образовательной организации был использован комплекс теоретических и эмпирических методов исследования. Наряду с анализом научно-методической литературы, публикаций периодической печати, изучения и обобщения педагогического опыта был проведен опрос, интервьюирование, тестирование. Всего обследован 61 человек 1 и 2 курса.

Анкета для студентов заключалась в определении их стиля поведения и особенностей образа жизни.

Анкетирование субъектов образовательного процесса проводился с добровольного согласия испытуемых в унифицированных условиях в первой половине дня.

Результаты исследования обрабатывались пакетом программ STATISTICA (StatSoft версия 8). Данные, полученные, при анкетировании представлены в рисунках. 1 - 4.

Результаты и анализ исследования учащихся.

Анализ данных анкетирования учащихся (61 студент, из них 36 м. и 25 дев.) показал, что двигательный режим соблюдают 20 % респондентов (Рис. 1). Прямым следствием не соблюдения двигательного режима является нарушение функциональности двигательного аппарата школьника (сколиоз, кифоз, плоскостопие и т.д.). Обращает на себя внимание тот факт, что почти у половины студентов двигательный режим ограничен посещением уроков физкультуры в колледже.

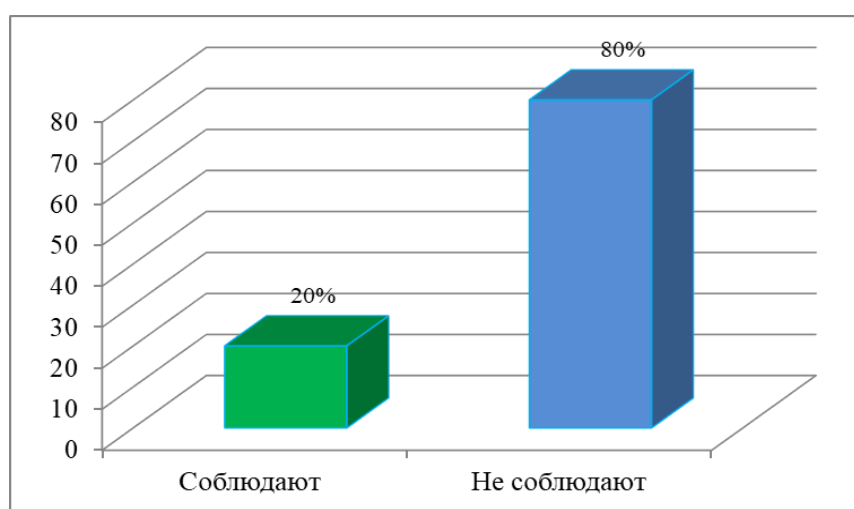


Рис. 1. Соблюдение двигательного режима обучающимися.

75 % опрошенных свое свободное время тратят на интернет (Рис. 2). Пассивное отношение студентов к укреплению и сохранению здоровья подтверждают следующие факты: учащиеся по-

что каждый день проводят свободное время за компьютером, причем более половины опрошенных (52%) проводят до 1 ч., до 3 ч. – 30 %, до 5 ч. и более – 18 %.

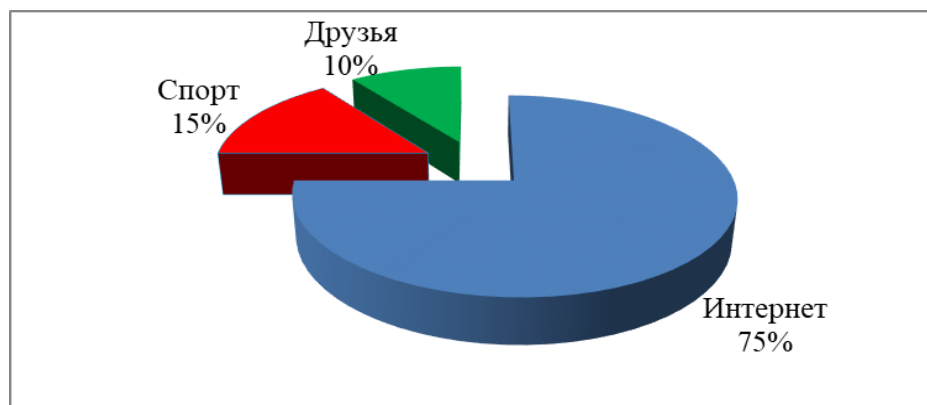


Рис. 2. Организация свободного времени студентов.

На вопрос, «В каких социальных сетях Вы зарегистрированы, перечислите?» - 92% опрошенных отметили «ВКонтакте», 37% - «Одноклассники», 23% - «Твиттер» и 12% выбрали вариант ответа «другое» (Рис. 3).

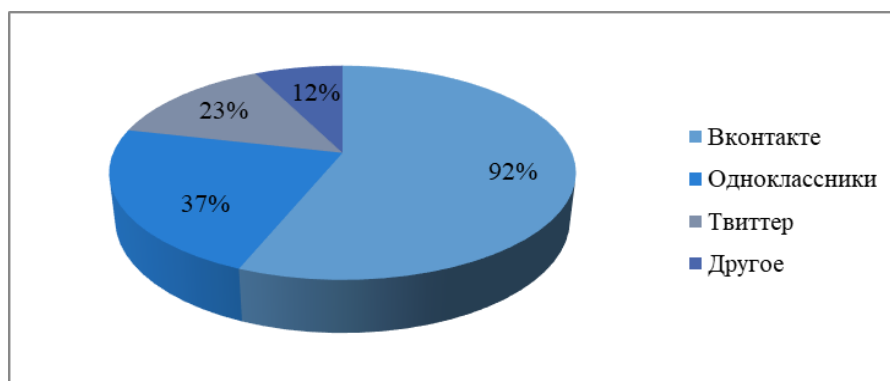


Рис. 3. Часто посещаемые социальные сети

Спортом предпочитают заниматься всего лишь 10 % опрошенных (Рис. 4). Данный показатель, в общем, сходится с другими источниками. Наряду с внедрением новых технологий профилактики (что и делается повсеместно) и лечения необходимо с особым вниманием относиться к созданию мотиваций и условий для здорового образа жизни. Если у молодежи появится привычка к занятиям спортом, то будут решены и такие острые проблемы как наркомания, алкоголизм, детская безнадзорность.

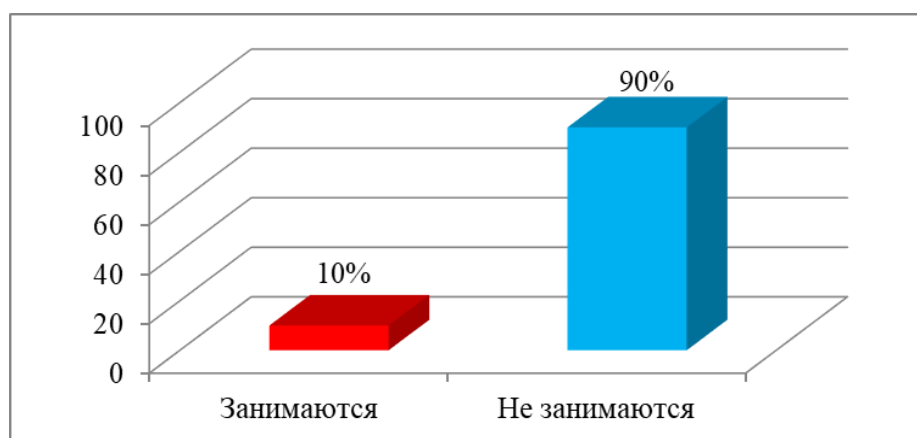


Рис. 4. Отношение к спорту в семье.

Эффективными формами освоения здоровьесберегающего поведения являются беседы по здоровому стилю поведения, проведение спортивных мероприятий совместно с родителями, привлечение известных спортсменов, тренеров из спортклубов и спортивных школ на обучающие семинары, встречи, мастер-классы, практические советы и рекомендации которых дают положительный импульс на мотивацию высоких достижений [2,236]. Сдача нормативов Всероссийского комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) также повышает уровень двигательной активности как учащихся, так и учителей [3].

В настоящее время, активно обсуждаются проблемы формирования информационного общества и результаты комплексных междисциплинарных исследований в области информационно-компьютерных технологий.

Мы считаем, что на современные социокультурные процессы, в том числе на развитие физической культуры и спорта в нашей стране все более широкое влияние оказывают информационно-компьютерные технологии, в том числе на формирование электронного документного пространства и развития общества знаний.

#### Список литературы:

1. Информационно-методическое пособие «Инновационные компьютерные и информационные технологии в спортивной отрасли» Издательство Мосспорт. –С. 95-96.
2. Добрук И. В., Сапунова Н. О., Скоблина Н. А., Вавина Е. Ю. «Программа профилактики и охраны здоровья школьников и педагогов» М. 2011.
3. Шурыгина В.В., Чуктурова Н.И., Шурыгин А.С. /Социально-педагогические условия формирования здорового образа жизни в условиях образовательной среды вуза//Современные проблемы формирования и укрепления здоровья: Материалы международной конференции. - Брест, 2013. – С. 234-236.
4. Шурыгина В.В., Чуктурова Н.И., Шурыгин А.С. Современные психолого-педагогические подходы к инклюзивному образованию Вестник УГУЭС. Наука, образование, экономика. Серия: Экономика. 2015. Т. 13. № 3. С. 73-77.

УДК 376.5

*Л.К. Фортова*  
Владимирский юридический институт ФСИН России,  
г. Владимир  
*L.K. Fortova*  
Vladimir Law Institute of the Federal Penitentiary Service of Russia,  
Vladimir  
E-mail: flk33@mail.ru

## **ПРИРОДА И ПРОФИЛАКТИКА АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ THE NATURE AND PREVENTION OF ADDICTIVE BEHAVIOR IN THE YOUTH ENVIRONMENT**

*Аннотация: В данной статье представлен анализ исследований отечественных и зарубежных аддиктологов, а также собственные исследования о природе и предупреждении аддиктивного поведения студенческой молодежи.*

*Abstract: This article presents an analysis of the research of domestic and foreign addictologists, as well as own research on the nature and prevention of addictive behavior of student youth.*

*Ключевые слова* аддиктивное поведение, факторы риска, классификация, диагностика, предупреждение.

*Keywords* addictive behavior, risk factors, classification, diagnosis, prevention.

В современных реалиях российского общества можно констатировать переход от эволюционных изменений к глобальному реформированию. Динамика трансформации носила стихийный характер, что, в конечном итоге, привело к эскалации разноплановых деструктивных явлений [3]. Кризис основных институтов воспитания привел к тому, что они оказались не в состоянии успешно выполнять свои функции в ситуации аномии. Проблемы социального самоопределения, неуверенность в завтрашнем дне отразились в стремительном росте числа молодежи, характеризующейся слабым социальным иммунитетом, слабым типом высшей нервной деятельности, ведомостью, склонностью к зависимому поведению. Для дезадаптированных групп несовершеннолетних характерно не только стремление изменять привычную реальность, воздействуя на свое психическое состояние с помощью психоактивных веществ (ПАВ) и коммуникативных элементов (интернет-аддикции, аддикции к общению в социальных сетях, селфи, аддикции к общению по мобильному телефону смс и т.д.), но и реализовывать деструктивную поведенческую стратегию.

Этиологопатогенетическими факторами приобщения несовершеннолетних к аддиктивному поведению являются семейная депривация, употребление родителями ПАВ, социальная незрелость, гедонистическая направленность личности, безответственное поведение.

Критериями, показывающими предрасположенность юношей и девушек к аддиктивному поведению, выступают:

1. Наличие компульсивного влечения к ПАВ, материальному объекту, человеку, интернету, обладание которыми приводит к эйфории и доминированию над другими аспектами жизни.

2. Потеря способности контролировать свою зависимость. Осознание отсутствия позитивного влияния пристрастия на жизнедеятельность индивида, осуществление неудачных попыток прекратить прием ПАВ, общение в социальной сети, участи в азартных играх и т.д.

3. Расширение потребности в предмете пристрастия, увеличении времени, затрачиваемого на объект влечения, рост толерантности. Проигрывая на начальных этапах только карманные деньги, впоследствии идет потеря зарплаты.

4. Потеря контроля времени и затраты его на предмет своей зависимости в ущерб другой деятельности.

5. Признаки абстиненции вследствие отсутствия на небольшое время объекта влечения.

6. Социальная дезадаптация – усиленная трата средств на материальный объект, времени на общение в ущерб здравому смыслу и отдыху.

В настоящее время аддитивное поведение можно классифицировать на *химические зависимости*, к которым относятся наркотики, токсические препараты, булимия, анорексия, зависимость от конкретного продукта; *психологические зависимости*, включающие гемблинг, *технологические аддикции*; *коммуникативные*, в которые входят интернет аддикции, общение в социальных сетях, по мобильному телефону, смс, сэлфи.

В профилактике аддиктивного поведения молодежи мы отводим большую роль нашей авторской концепции, заключающейся в том, что превенция исследуемого феномена состоит в симбиозе превентивной педагогики, теории реактивного сопротивления, мотивационно-личностном тренинге, опосредованном обучении [2]. Мы убеждены, что профилактические мероприятия необходимо начинать с дошкольного возраста, поскольку эффективная профилактика должна носить опережающий характер. Развивая социальный иммунитет, ребенка необходимо включать в просоциальную деятельность с целью самореализации его личностных потребностей. Успешными мерами превенции аддиктивного поведения является ориентированность на здоровый образ жизни и эвохомологические принципы – рациональное проведение досуга [1].

Значимую роль в превенции аддиктивного поведения играет профилактика депривации, насилия, индифферентности. Опора на ценностно – ориентированные программы приводят к развитию характерологических качеств личности, важных для конструирования гуманистически ориентированного межличностного взаимодействия с окружающими.

#### Список литературы:

1. Овчинников, О.М. Противоправное поведение дезадаптированных подростков [Текст]: монография / О. М. Овчинников. - Владимир: ВИТ-принт, 2012. - 155 с.
2. Фортова, Л. К. Педагогические основы профилактики алкоголизма и наркомании среди детей и подростков: Монография / Л. К. Фортова; М-во образования Рос. Федерации. Владим. гос. пед. ун-т. - Владимир: Владим. гос. пед. ун-т, 2002. – 391с.
3. Завражин, С. А., Овчинников, О.М., Фортова Л.К. Очерки по истории и теории превентивной педагогики [Текст]: монография / С. А. Завражин, О. М. Овчинников, Л. К. Фортова; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых". - Владимир: Изд-во ВлГУ, 2017. - 338 с.: ил., табл.; 21 см

УДК 37.013.02

*Е.В. Шаломова*  
ФГБОУ ВО Владимирский государственный  
университет им. А.Г. и Н.Г. Столетовых,  
Владимир  
*E.V. Shalomova*  
Vladimir State University named after  
Alexander and Nikolay Stoletovs

#### **К ВОПРОСУ О СОДЕРЖАНИИ ДЕФИНИЦИИ «АДДИКТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ» ПОДРОСТКОВ ON THE CONTENT OF THE DEFINITION OF «ADDICTIVE BEHAVIOUR» OF ADOLESCENTS**

*Аннотация: в данной статье автор анализирует природу АП подростков, раскрывает этио-патогенетические механизмы приобщения несовершеннолетних к употреблению ПАВ, предлагает пути профилактики отечественных, зарубежных авторов, а также собственные изыскания.*

*Abstract: in this article, the author analyzes the nature of APT adolescents, reveals etiopathogenic mechanisms of inclusion of minors in the use of surfactants, offers ways of prevention of domestic and foreign authors, as well as their own research.*

*Ключевые слова: АП, подростки, этиология, ПАВ, превенция.*

*Key words: addictive behavior, adolescent, etiology, substance abuse, prevention.*

Мы разделяем трактовку аддиктивного поведения, предложенную Ц.П. Короленко. Учёный трактует данную поведенческую стратегию как одну из форм деструктивного поведения, выражающуюся в стремлении к уходу от реальности путём изменения своего психического состояния через приём психоактивных веществ (ПАВ) или постоянной фиксации внимания на определённых предметах или активных видах деятельности, сопровождающихся развитием интуитивных эмоций [3].

Мы также разделяем точку зрения А.Е. Личко, подчёркивающего, что значимую роль в развитии аддиктивного поведения играют преморбидные особенности личности. Имеется в виду, прежде всего, акцентуации характера. Наркологи доказали, что несовершеннолетние, демонстрирующие неустойчивый, эпилептоидный, гипертимный и истероидный типы акцентуации более других тяготеют к употреблению ПАВ. Побудительным мотивом чаще всего, выступают одиночество, эйфория, депривация. Характерологической особенностью подростков упомянутого типа ак-

центуации выступает смешанная способность к самоконтролю, импульсивность действий, непродуманность поведенческой стратегии [4].

Наше исследование коррелирует с работами Л.К. Фортовой и О.М. Овчинникова, которые аргументировали, что поскольку значимой социально-психологической причиной употребления несовершеннолетними ПАВ выступает материнская депривация, индифферентность школы и других институтов воспитания, превентивную работу с подростками необходимо начинать с тщательного изучения их семей, устанавливая степень и характер их неблагополучия [2].

Не менее важной причиной в приобщении подростков к ПАВ выступает нарушение межличностных отношений детей и родителей. Автор транзактного анализа Э. Берн постулировал, что существует игра «алкоголик», сценарий которой формируется в раннем детстве с помощью поощрения – толчка со стороны родителей в форме клише: «у него не все дома, ха-ха», «она у нас неряха, ха-ха» [1]. В зрелом возрасте ребёнок, воспитанный в такой семье, будет следовать сценарному предписанию родителей «убей себя», заложенному ими в детские годы. А использовать для этой цели он будет алкоголь и наркотики.

Известный австрийский психоаналитик W. Burian считал, что значимым фактором формирования аддиктивного поведения в подростковом возрасте выступает алекситимия – проблемы с вербализацией чувств [5]. Учёный убеждён, что данная проблема возникает у ребёнка в раннем детстве и проявляется при общении с матерью. В данный период онтогенеза телесное выражение аффекта выступает единственной формой коммуникации матери и ребёнка. Большинство матерей инициируют у ребёнка навыки самонаблюдения и вербального отчёта о своих эмоциях. Это способствует вербализации и дифференциации аффекта. При нарушении интеракции ребёнка и матери, происходит неадекватная вербализация аффекта, он воспринимается как угроза, усиливая опасность иррациональных мечтаний. В подростковом возрасте этот аффект особенно негативен, поскольку, инфантильная связь с родителями должна прерваться и заместиться зрелыми связями с другими индивидами. Прекращение близости с родителями может вызвать у подростков депрессивное переживание, а невербализованность и недифференцированность приводят к труднопереносимой депрессии. Борьбу с ней подросток может начать с помощью ПАВ. С точки зрения учёного, психоактивные вещества, выступив как замена матери, носят амбивалентный характер: с одной стороны, они, как-будто бы, оказывают поддержку, с другой – несомненно, представляют большую опасность.

Формализм в учебно-воспитательной работе, подмена превентивных мер администрированием, слабая вовлечённость учеников в творческую работу, спортивную жизнь класса и школы, отсутствие внеклассной и внешкольной работы, опирающейся на эвехомологические принципы (рациональное проведение досуга), некомпетентность педагогов и психологов по осуществлению работы с подростками, употребляющими ПАВ, неэффективное, неконструктивное взаимодействие учителей и родителей в превенции употребления психоактивных веществ являются значимыми факторами, приводящими подростков к аддиктивному поведению (АП).

Развитие личности зависит как от биологических, так и от психологических факторов. К биологическим факторам риска, способствующим приобщению подростков к употреблению ПАВ, относятся эмоциональная неустойчивость, ранимость, слабый тип высшей нервной деятельности, алкоголизм родителей, возрастные поведенческие кризисы, подростки мучительно переживают свою, как правило, мнимую неполноценность. У них констатирована заниженная самооценка, отсутствие веры в свои силы, дисфория, абулия. Для таких индивидов ПАВ выступают средством снятия эмоционального напряжения, чувства неудовлетворённости, повышают настроение и самооценку.

Мы исходим из постулата, что любую болезнь гораздо легче предупредить, чем лечить. Отсюда, главной целью первичной профилактики употребления детьми и подростками психоактивных веществ выступает формирование их конструктивного поведения в обществе. Нам представляется, что наиболее эффективными моделями обучающих программ первичной профилактики подростков выступают программы обучения витальным навыкам и программы достижения социально-психологической компетентности. Опираясь на навыки эффективной коммуникации,

несовершеннолетним более легко принимать ответственное решение, выработать навыки самозащиты, критически мыслить.

Только социально зрелая личность, обладающая социальным иммунитетом, теорией реактивного сопротивления может чётко осознать своё предназначение в жизни, опираться на конструктивную здоровьесберегающую стратегию и привлекать к этому других. В этом, как нам представляется, состоит миссия духовной и нравственно зрелой личности.

#### Список литературы:

1. Берн Э., Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений. Вы сказали: «здравствуйте». Что дальше? Психология человеческой судьбы. - Екатеринбург: ЛИТУР, 2000. - 576 с.
2. Завражин С.А., Очерки по истории и теории превентивной педагогики: монография / С.А. Завражин, О. М. Овчинников, Л. К. Фуртова ; Владим. гос. ун-т им. А. Г. и Н. Г. Столетовых. – Владимир: Изд-во ВлГУ, 2017. - 339 с.
3. Короленко Ц.П., Аддиктивное поведение. Общая характеристика и закономерности развития // Обзор психиат. и мед.психол.- 1991. - №1. - с.8-15
4. Личко А.Е., Битенский В.С. Подростковая наркология Л. : Медицина, 1991. - 304 с.
5. Burian W. Das Modliger Model / Die psychodynamischer Behandlung der terapoitischen Gemeinschaft // Suchtkrankheit. Das Krangs berger Modell und die Eutwiclung der Behandlung Abhanger / Vien springer verlog / 1994 – s. 316-322.

## ЧАСТЬ II. СТАТЬИ СТУДЕНТОВ

*Д.Р. Гергиева*  
Московский государственный технический  
университет им. Н.Э. Баумана  
студент кафедры ИУ-5 «Системы обработка  
информации и управления»  
gergievadiana@gmail.com  
Научный руководитель: Худышева М.К.,  
доцент кафедры "Здоровьесберегающие  
технологии и адаптивная физкультура"  
МГТУ им. Н.Э. Баумана

### ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ

*Аннотация. Интернет-зависимость — это чума современного мира. Она поглощает все больше людей на всей планете. Под влиянием интернет-зависимости люди могут совершать поступки, нарушающие законодательство стран, и при этом им сложно это осознать, а в каких-то случаях практически невозможно. При этом по медицинским критериям интернет-зависимость не является психическим расстройством, хотя по сути все же им и является.*

*Annotation. Internet addiction is the plague of the modern world. It's absorbing more and more people all over the planet. Under the influence of Internet addiction, people can do things that violate the laws of countries, and it is difficult for them to realize it, and in some cases it is almost impossible. However, according to medical criteria, Internet addiction is not a mental disorder, although in fact it is.*

*Ключевые слова:*

*Интернет, интернет-зависимость, психические расстройства, потеря самоконтроля, симптомы интернет-зависимости.*

*Keyword: Internet, Internet addiction, psychic limit, loss of self-control, symptoms of Internet addiction.*

Датой основания интернета считается 29 октября 1969 года. За 49 с лет интернет стал неотъемлемой частью жизни для большинства населения. Зависимость от интернета иногда достигает болезненных форм, и не так давно такое явление как «интернет-аддикция» попало в Международную энциклопедию «Диагностическое и статистическое руководство по психическим расстройствам».

Интернет-зависимость – это психическое расстройство, характеризующееся потерей самоконтроля, непреодолимым желанием находиться постоянно в сети интернет и неспособностью от туда выйти. Это болезнь современности, которая до конца еще не изучена. Проведенные исследования на предмет интернет-зависимости доказали, что длительное пребывание в сети интернет приводит к изменению сознания и работы головного мозга, что в свою очередь ведет к потере обучаемости и возможности глубоко мыслить.

Период увлечения интернетом проходят все — всемирная паутина как новая игрушка затягивает и привлекает, но со временем надоедает, и в результате человек переключается на что-то другое. Но если переключения и смены интересов не происходит — тогда нужно бить тревогу.

В 1996 году психиатр Кимберли Янг (Kimberly Young) опубликовала статью под названием "Интернет зависимость: появление нового расстройства". С тех пор исследования подтвердили рост числа страдающих от интернет зависимости в большинстве развитых стран[6]. В настоящее время интернет зависимость стала серьезной проблемой для современного общества.

Зависимость от сети вызывает эмоциональную подавленность, трудности с концентрацией и отстранённость. В результате человек предпочитает компьютер и виртуальное общение — общению с живыми людьми. В то же время, у людей, страдающих от депрессии, тревожности и тре-

вожных расстройств, социальной фобии и других навязчивых состояний, чаще чем у других развивается интернет зависимость.

71% офисных работников злоупотребляют интернетом в рабочее время посещая сайты социальных сетей, онлайн магазины, читая личную электронную почту или просматривая порнографию, играя в азартные или ролевые игры.

К наиболее распространенным формам интернет зависимости относятся сексуальная интернет зависимость, онлайн знакомства и отношения и игровая интернет зависимость.

Если человек проводит в сети 5 часов в сутки — это уже тревожный показатель.

Однако, важно, что именно человек делает в интернете. Одно дело, когда это связано с работой, производственной необходимостью или обучением, и другое — если человек бесцельно рассматривает сайты, играет в сетевые игры, общается в чатах, знакомится или занимается киберсексом. Обычно на фоне погружения в сеть человек отказывается от нормального, реального, личного общения, от работы и учёбы, портятся отношения с окружающими людьми, нарушаются режим сна и режим питания.

На сегодняшний день психотерапевты выделяют следующие основные виды интернет-зависимости:

- Тяга к общению в интернете и новым знакомствам в сети. Это может быть пребывание на сайтах знакомств, чатах, различных форумах. Этой зависимости страдают люди, которые имеют проблемы с общением в реальной жизни. Часто друзья в интернете становятся важнее семьи и реальных друзей.

- Комппульсивная навигация (Онлайн серфинг). Непреодолимая тяга к новым информационным потокам, которая заставляет человека регулярно и бесцельно блуждать по сети. Онлайн серфинг принято считать самой тяжелой формой web-аддикции. Человек переходит с сайта на сайт не потому, что ищет важную для него информацию, а потому, что увидел забавную картинку, гороскоп, ролик. Навязчивый веб-серфинг вредит когнитивным способностям. Бессмысленное блуждание по просторам сети приводит к падению производительности работы на 40% (по данным US Department of Commerce). Пользователи, которые зависят от веб-серфинга, проводят в интернете около 30 часов в неделю, причем на него уходит в 10 раз больше времени, чем на работу или учебу. Чтобы избавиться от пристрастия к вебсерфингу человеку, как и при др. видах зависимости, необходимо признать существование проблемы, получить мотивацию на избавления от этой привычки и выяснить причину ее возникновения.

- Игровая зависимость. Согласно статистическим данным приблизительно 5% людей во всём мире страдают игроманией. В психологии игровой зависимости есть несколько важных аспектов:

- потеря ощущения времени;
- постоянное ощущение новизны;
- искаженное восприятие своего Я;
- изменение сознания;
- антисоциальный характер;
- ощущение виртуального могущества;
- изменение волевого аспекта. Зависимый игрок настолько увлечён игровым процессом,

что у него теряется понимание течения времени и понятий «здесь и сейчас». Сознание постепенно перестаёт отличать реальное от виртуального.. Компьютерная игровая зависимость стирает личностные грани, человек перестаёт жить своей жизнью, виртуальное существование героя становится доминирующим.

- Зависимость, связанная с азартными играми в сети интернет. Этот вид зависимости затягивает большее количество игроков, чем стандартные игровые автоматы или казино. В зоне риска находятся подростки. Зависимые испытывают постоянную потребность чаще играть и ставить все больше денег. Они, как правило, преуменьшают свои потери и преувеличивают возможность выигрыша.

- Изменения в режиме сна - чаты и другие места встреч в виртуальном мире оживают ближе к ночи, поэтому киберсексуально-зависимой личности приходится задерживаться допоздна, чтобы участвовать в этом. Часто такие люди отправляются в постель уже утром.

- Потребность в скрытности - в первую очередь это находит свое выражение в попытках организовать секретность вокруг компьютера и информации. Компьютер может быть перенесен в дальний угол комнаты или запирается на ключ, также имеет место смена паролей. Если такого человека потревожит в то время, когда он будет находиться в интернете, то это может вызвать у него злобную или защитную реакцию.

Этапы развития интернет-зависимости:

В зависимости от развития болезни, выделяют следующие этапы:

- Первый этап. На этом этапе пользователь знакомится с интернетом, его возможностями и выбирает для себя подходящую виртуальность.

- Второй этап. Происходит отдаление от реальности, зависимый тратит все больше времени на пребывание в сети.

- Третий этап стабилизирующий. Проблема становится очевидной, ярко выражены симптомы зависимости, переходящие в хронический характер. Усиливающим фактором зависимости является стресс или появление новых тем в сети, которые интересны больному.

В основе возникновения интернет-зависимости лежит возможность компенсировать в сети интернет свои нереализованные потребности в реальной жизни: значимость, достижения, общения, любви и дружбы. Интернет способен улучшать настроение, облегчать депрессивные состояния, которые вызваны низкой самооценкой, одиночеством, обидой, неудачливости, страха и т.д. Фактором развития зависимости является неправильное воспитание, нездоровая атмосфера в семье. Такие принципы воспитания как вседозволенность, подавление инициативы, безнаказанность способствуют к возникновению у человека зависимости.

#### СИМПТОМЫ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ.

- Ощущение эйфории в процессе пребывания в сети, при невозможности выхода в интернет наблюдается уныние и апатия;

- Зависимого невозможно отвлечь от монитора и мотивировать его для выхода на улицу;

- Человек не общается с реальным миром, не посещает друзей и родственников, то есть постепенно начинает терять контакты с людьми;

- Зависимый регулярно проверяет свою почту в сети, обновляет страницу на социальных порталах, посещает аккаунт сайта знакомств и т.д.;

- Человек обсуждает темы сети даже с людьми, которые не осведомлены в этой сфере;

- Теряется ощущение времени. Человек не замечает, как пролетает время в сети, он может зайти в интернет всего на несколько минут по делу, а выйти через несколько часов;

- Во время пребывания в сети, человек забывает о профессиональной деятельности, домашних обязанностях, встречах и обещаниях;

- Ресурсы в интернете посещаются автоматически, а не с конкретной целью;

- Пользователь тратит денежные средства на увлечения в сети, пытаясь скрыть это от своей семьи;

- На физиологическом уровне ощущается боль в глазах, суставах, нарушение сна и питания;

- На психологическом уровне проявляется агрессия, тревога, уныние, вызванные негативными новостями;

На то, что Интернет занимает слишком много времени в жизни человека, вплоть до формирования игровой зависимости, указывают также боли в спине, изменения веса, синдром запястного канала. Надо сказать, что часто люди, работа которых связана с многочасовым сидением за компьютером, также страдают подобными расстройствами. У них можно диагностировать зависимость в том случае, если их отдых также связан с сетью, то есть для того, чтобы отвлечься от работы, они просто открывают другую закладку на компьютере. На формирование болезненной за-

висимости указывают отказ от другой деятельности, приносящей удовольствие, ради продления интернет-сеансов, а также чувство вины и тревожность, которые связаны с интернет-активностью.

Для психологической диагностики интернет-зависимости выделяют следующие виды тестов:

- тест Кимберли Янг на интернет-зависимость;
- шкала интернет-зависимости С. Чена;
- методика диагностики зависимости от онлайн-игр.

Тест не может служить основанием для постановки диагноза, т.к. имеет слишком простую и прозрачную структуру. Кроме того, он не был валидизирован на популяции интернет-зависимых, т.к. в настоящее время такого диагноза всё ещё не существует. Между тем, тест может служить скрининговым инструментом для отбора тех лиц, которым нужна консультация специалиста, а тестирование в динамике можно использовать для оценки улучшения состояния больного в процессе лечения.

В методику диагностики зависимости от онлайн-игр фактически входят два ранее описанных тестов, но в более развернутом виде, поскольку пристрастие к онлайн-играм является особым видом зависимости. Он протекает гораздо в более худших формах и с большей длительностью. А также может охватывать практически любые возрастные группы, но сильнее всего зависимости онлайн-играм подвержена подростковая возрастная группа. Методики позволяют в совокупности определить степень зависимости, но лечение является для каждого зависимого индивидуальным.

Лечение зависимости проводится врачом-психотерапевтом. На первой стадии лечения должна проводиться диагностика причин возникновения зависимости и устранение депрессивного состояния. Основой лечения зависимости является психологическая поддержка, которая подбирается индивидуально для каждого пациента и проводится в специальных группах. Психологическая поддержка нацелена на улучшение отношений с семьей и друзьями, учит самоконтролю и умению решать проблемы, воспитывает в человеке волю, повышает его самооценку, формирует новые жизненные увлечения.

Если вы сами за собой заметили, что проводите в сети слишком много времени, или в поведении близкого вам человека появились характерные для интернет-зависимости симптомы, то можно попробовать предпринять простые профилактические действия:

- Установить точное количество времени, которое можно проводить в интернете;
- Иногда заставлять себя несколько дней подряд не выходить в интернет;
- Заблокировать доступ к конкретным ресурсам Сети (особенно для детей);
- Установить правило — не общаться в интернете в субботу и в воскресенье;
- Ввести чувствительные, но не вредящие здоровью санкции за несоблюдение правил и ограничений;
- Насыщать реальную жизнь разнообразными событиями (хобби, общение, физическая активность, путешествия);
- Самому или с помощью специалиста выявить первопричину тяги к интернету и избавиться от нее.

Если вы не замечаете, как проходит время за компьютером, или наоборот, замечаете, что оно «очень быстро пролетает» — обратите всё-таки внимание, сколько вы времени на это тратите и чем конкретно занимаетесь. Проведите анализ — насколько это действительно важно для вас и необходимо. Избежать зависимости, если у вас есть склонность, можно только с помощью самоконтроля.

По данным различных исследований, интернет-зависимыми сегодня являются около 10 % пользователей во всём мире. В России, интернет-зависимость не приобрела официального признания, но данная проблема требует серьезного отношения к себе. Хотя сейчас данную проблему наиболее остро ощущают на Западе, однако наряду с сегодняшним бешеным темпом компьютеризации всех сфер деятельности и упрощения доступа к сети интернет, со стой же скоростью растет и угроза для социально-психологической безопасности людей, имя которой – интернет – зависимость.

#### Список литературы:

1. Большой психологический словарь / Под ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко. М., 2003. 672 с.
2. Ван Ш. Интернет-зависимость у участников компьютерных игр (на материале китайской культуры): дисс. ... канд. психол. наук. М., 2013. 213 с.
3. Егоров А.Ю. Нехимические зависимости. М.: Речь, 2007. 190 с.
4. Гнединская А. Интернет-зависимость: добрая воля или болезнь? // Московский комсомолец №26442 от 31.01.2014. <http://www.mk.ru/social/article/2014/01/30/978052-internetzavisimost-dobraja-volya-ili-bolezn.html>.
5. Бабаева Ю. Д, Войскунский А.Е. Психологические последствия информатизации // Психологический журн. 1998.Т. 19 №1. С.89-100.
6. Янг К. Диагноз - Интернет-зависимость // Мир Интернет. 2000. №2. С.24-29.
7. Харрис М. Со всеми и ни с кем. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2015. 224 с.
8. Носова. Н.А. Виртуальная реальность: философские и психологические проблемы. М., 2000.
9. Войскунский А.Е. Социальные и психологические последствия применения информационных технологий. Материалы междунар. интернет-конф. М., 2001.
10. Войскуновский А.Е. Интернет - новая область исследований в психологической науке. Статья из: Ученые записки кафедры общей психологии МГУ. Выпуск 1. - М.: Смысл, 2002, с.82-101.

С.В. Дьяков

Московский государственный технический университет им. Н.Э. Баумана,  
Студент кафедры РЛ2 «Лазерные и оптико-электронные системы»,  
[semyondiakov@gmail.com](mailto:semyondiakov@gmail.com)  
Научный руководитель: доцент кафедры  
«Адаптивная физическая культура»  
Пятибратова И. В.

### ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ НАРКОМАНИИ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ, А ТАКЖЕ РОЛЬ «ЗАКРЫТОГО ИНТЕРНЕТА» В ЕЕ РАСПРОСТРАНЕНИИ

*Аннотация: автор статьи обращается к теме психологического обоснования наркомании в современном обществе, а так же роли «закрытого интернета» в распространении наркотиков. Эта проблема остается актуальной и наиболее остро выраженной. Точно оценить масштабы заболевания наркоманией невозможно, однако, оно затрагивает все социальные группы общества. Несмотря на страшные последствия, игнорируя предупреждения и здравый смысл, люди становятся наркоманами, разрушая свою жизнь. Автор в данной статье рассказывает, почему этой зависимости подвержены люди всех возрастов. Рассматривается так же, какую роль играет распространение наркотиков через Интернет*

*Abstract: the author of the article refers to the topic of psychological substantiation of drug addiction in modern society, as well as the role of "closed Internet" in the spread of drugs. This problem remains topical and most acute. It is impossible to accurately assess the extent of the disease with drug addiction, however, it affects all social groups in society. Despite the terrible consequences, ignoring warnings and common sense, people become addicts, destroying their lives. The author in this article tells why this dependence affects people of all ages. It also looks at the role that the distribution of drugs via the Internet*

*Ключевые слова: наркозависимость, «закрытый интернет», ТОР, психология наркоманов,*

*группы риска, борьба с распространением.*

*Key words: drug addiction, "closed Internet", TOP, the psychology of drug addicts, at-risk groups, the fight against proliferation.*

Жизнь каждого человека насыщена многообразием событий, даже если иногда она кажется медленной и рутинной. Решаются старые проблемы — приходят новые, чередуясь с радостными событиями. Всегда есть о чем переживать и куда стремиться. Когда же речь заходит о зависимостях в целом, большинство людей чувствуют свою отстраненность и беспомощность. Ведь это касается только тех, кто употребляет, и кто с этим борется. Сегодня образ наркомана сложился как образ человека, который никогда не сможет занять место в обществе и приносить какую-либо пользу. Это приводит к изоляции наркоманов, уже прошедших реабилитацию. Но справедливо ли такое отношение? Приносит ли он пользу в борьбе с наркоманией или же наоборот только вред?

Для начала выясним: откуда появляется зависимость. Распространено мнение о том, что зависимость возникает из-за химического состава. Наркотические вещества постоянно разрушаются ферментными системами и выводятся из организма. Поэтому «запас наркотиков» в организме становится необходимо регулярно «пополнять». От части это так, но помимо физической зависимости существует психологическая, которая играет главную роль. Неудовлетворенность собственной жизнью, психическая травма, утрата близкого человека вызывают желание забыться. Употребляя запрещенные вещества, человек надеется обрести душевное равновесие, найти успокоение и заглушить боль. Даже после освобождения от физической зависимости, первое что приходит бывшему наркоману в голову во время жизненных трудностей — «найти дурь». Именно это побуждение не дает зависимым людям расстаться с убийственной привычкой.

Доказать, что психологическая зависимость сильнее физической не так сложно. Во время вьетнамской войны 20% войск, которые получили серьезные ранения, принимали наркотические вещества. Некоторые средства массовой информации сеяли панику среди людей, говоря что после окончания военных действий улицы США заполонят сотни тысяч наркоманов. Однако этого не произошло, ведь психологической зависимости от наркотика у солдат не было. Природа этой зависимости была доказана экспериментом Брюса Александра, опубликованным в 1981 году. Он назывался «Парк крыс». Подобные исследования проводились учеными и ранее, но в них участвовала лишь одна крыса. Так же ставились две емкости с водой: одна обычная, а другая с растворенным в ней наркотиком. Эксперимент всегда заканчивался смертью зверька от передозировки. В «парке крыс» же создавались все благоприятные для жизни условия. У подопытных было много свободного пространства, еды, чтобы вдоволь наесться. Но самое главное — крысы контактировали друг с другом, жили стаями и имели постоянное общение. Как результат, тара с наркотиком для них не представляла никакого интереса.

Таким образом, психологическая зависимость от чего либо, в том числе и наркотиков, в большинстве случаев возникает из-за отсутствия устойчивых социальных связей. Чувство одиночества, отсутствие поддержки в трудные минуты вынуждают людей искать ободрение в чем-то другом, пытаться создать новую реальность, где все легко и просто. Первое, что меняет человек в таких случаях — свой круг общения, и, к сожалению, новые знакомые обычно оказываются на порядок хуже предыдущих. Он готов принять их образ жизни с его негативными сторонами, чтобы стать частью коллектива. Пренебрежительное отношение к наркоманам, прошедшим реабилитацию, приводит их к началу пути, когда чувство одиночества сделало их зависимыми.

В чем же причины подростковой наркомании и какова ситуация на сегодняшний день? В распространение и употребление вовлечено огромное количество несовершеннолетних. Раньше средний возраст, в котором пробовали наркотик, составлял 19-20 лет, но сегодня он опустился до 12-13 лет. Считается, что приобщение к наркотическим веществам происходит из-за неполной семьи, где воспитание ребенка занимается только один родитель. Но современные социологические исследования говорят о том, что у значительной части подростков-наркоманов имеется оба родителя. Можно сделать вывод, что ключевое значение имеет не количество родителей, а атмосфера внутри семьи и доверие между ее обитателями. Чаще всего на крючок наркомании попадают подростки из семей, где воспитание складывается по принципу гипоопеки. Родители стараются

обеспечить своих детей «всем необходимым», предоставляя их самим себе. Встречаются семьи, в которых один или оба родителя употребляют алкоголь или наркотики. Вероятность приобщения к одурманиванию у детей из таких семей возрастает более чем в 2 раза.

Есть и противоположный тип семьи, не менее опасный для развития наркозависимости — с гиперопекой. Родители стремятся к полному контролю над жизнью своих чад, с каждым днем ограничивая их свободу все больше и больше. Привыкание к постоянному контролю приводит к тому, что ребенок подчиняется любому внешнему давлению, так как не умеет отказываться. Такие дети подвержены риску нервного срыва, а в некоторых случаях и суицида. Вот почему любовь и забота внутри семьи необходимы для счастливого будущего ребенка, а так же фактически исключают вероятность попадания детей в плен наркотических картелей.

Однако, основную массу (60%) наркоманов составляет молодежь — люди в возрасте от 16 до 30 лет. В этом возрасте достаточно легко попасть под негативное влияние

сверстников. Немаловажную роль сыграло активное развитие интернет-технологий, с которыми хорошо знакомо молодое поколение. Так в 2012 вышла официальная российская версия браузера TOR, позволяющего анонимно посещать и создавать страницы интернета. Именно с помощью ТОРа происходит распространение наркотиков в сети. Анонимность обеспечивается благодаря ретрансляторам — серверам, управляемым волонтерами, которые предоставляют свой IP-адрес, скрывая адрес пользователя. Возникло целое .onion пространство анонимных страничек, частью которых являются маркет-плейсы. Маркет-плейс

— это торговая площадка в даркнете (множестве сайтов с доменом .onion), скрытая от обычных поисковиков и глаз сотрудников правоохранительных органов, где можно приобрести различные незаконные товары. Как правило, это краденые кредитные карты, поддельные документы, оружие и наркотики.

Зайдя в обычный поисковик «закрытого интернета», зависимому человеку достаточно нажать на рекламное объявление и путь в мир дурмана открыт. SilkRoad стал первым крупным маркет-плейсом, по образу и подобию которого создаются современные площадки. Чем же они так привлекательны? В первую очередь своей доступностью. Чтобы достать дозу нет необходимости искать барыг или иметь знакомых «в теме». К этому добавляется чувство безопасности и полной анонимности действий, что очень часто является губительным для «неопытных» наркоманов. Быть обманутым недобросовестными продавцами — меньшее из зол, которое может приключиться. Известны случаи, когда молодые и перспективные люди, желающие «расслабиться» с друзьями, покупали большие дозы наркотиков. В итоге все кончалось реальным тюремным сроком за причастность к распространению.

Какими бы ни были причины, толкающие людей к употреблению — последствия всегда остаются смертельно опасными. Только родительское внимание и любовь могут спасти тысячи детей от рабства наркотиков. Эта непростая ответственность ложиться на плечи каждого отца и каждой матери. Важную роль играет государство, имеющее возможность влиять на формирование мировоззрения подростков с помощью общеобразовательных организаций. Необходимо создавать условия для социализации бывших наркоманов. Только отбросив презрение и ненависть можно остановить разрушительную силу наркозависимости.

Сложнее дела обстоят с интернетом. Блокировка доступа к общественным ресурсам, способствующим распространению запрещенных веществ, наносит ущерб обычным пользователям сети. При этом, как правило, на деятельности наркоторговцев это почти не сказывается. Однако выход есть. Так как торговля наркотиками приобрела международный характер правительства разных стран должны действовать сообща. Благодаря продуманному сотрудничеству правоохранительных органов различных государств, можно добиться закрытия «нелегальных» сайтов и даже вычислить организаторов подобного наркобизнеса.

Сегодня наркомания — проблема, требующая повышенного внимания, решить которую можно лишь всем миром. Необходимо социально-психологическое сопровождение студентов. Оно должно опираться на принципы системности, непрерывности процесса сопровождения с соблюдением интересов студента.

Главным условием успеха реализации государственной политики по борьбе с «закрым ин-

тернетом» является сотрудничество всех субъектов образовательных отношений и правоохранительных органов.

#### Список литературы:

1. <http://fb.ru/article/287460/kogda-otmechayut-den-rojdeniya-interneta>
2. <https://securextention.ru/psihotropnoe-vozdeystvie/>
3. <https://ria.ru/society/20170220/1488297018.html>
4. <https://investments.academic.ru/1012/Информация>
5. <https://ourmind.ru/agitaciya-i-propaganda>

*А.Е. Егоров*

Московский Государственный Технический Университет им Н.Э.Баумана,

Студент группы МТ10-61 кафедры МТ-10

«Проектирование прокатных станов»

lexus-1580@yandex.ru

Научный руководитель доцент кафедры АФК «Адаптивная физическая культура»

Пятибратова И. В.

i.pyatibratova@bmstu.net

### **ИНФОРМАЦИОННАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ. МЕРЫ ПРЕСЕЧЕНИЯ РАСПРОСТРАНЕНИЯ ЗАПРЕЩЕННОЙ ИНФОРМАЦИИ**

*Аннотация:* В данной статье автором рассматриваются некоторые виды информационных потоков с выявлением их опасности для человека. Выделяются проблемы пресечения распространению информации с сети Интернет. Автор предлагает возможные шаги по решению проблемы информационной безопасности. Рассматривает меры пресечения распространения запрещенной информации.

*Abstract:* In this article, the author examines some types of information flows with the identification of their danger to humans. The problems of suppressing the dissemination of information from the Internet are highlighted. The author suggests possible steps to address the problem of information security. He considers measures to prevent the dissemination of prohibited information.

*Ключевые слова:* информация, информационная безопасность, запрещенная информация, меры пресечения.

*Key words:* information, information security, prohibited information, preventive measures.

Не секрет, что в современном мире, в сети Интернет можно прочесть о чем угодно и когда угодно. Огромные массивы, зачастую, непроверенной информации появляются ежедневно, а количество пользователей Всемирной Паутины растет в геометрической прогрессии. Как защитить людей от непроверенной, лживой или опасной информации? Ведь, несмотря на то, что Интернет, как законченная структура, существует с 1973 года, хорошо отлаженной законодательной базы, регулирующей распространение информации во Всемирной Паутине до сих пор нет. Если взять Российский интернет-сектор, то становится понятно, что различного рода запреты по отношению к онлайн ресурсам, нарушающим законодательство, неэффективны.

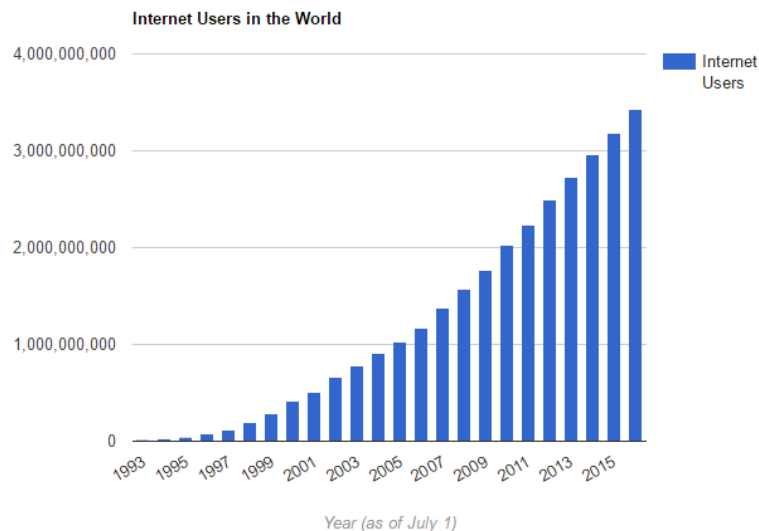


Рис.1 Количество пользователей Интернета за 1993-2017 года

Прежде чем рассматривать пути пресечения запрещенной информации, нужно сформулировать определение информации. Существует много определений слова «информация». По отношению к данной теме его можно сформулировать следующим образом:

Информация – это любые сведения, принимаемые, передаваемые и сохраняемые различными источниками.

Теперь рассмотрим некоторые ее виды, особо опасные для здоровья людей. К таким информационным потокам относятся:

- 1) Пропаганда вредных привычек.
- 2) Распространение химических веществ, запрещенных законодательно.
- 3) Вовлечение в сомнительные группировки.

Рассмотрим каждый из этих пунктов подробнее. Начнем с пропаганды вредных привычек. Наиболее вредными для человека являются такие привычки, как табакокурение, алкоголизм и употребление наркотиков. Помимо пропаганды вредных привычек, распространение данной информации также вредит государству, на территории которого это происходит. Ведь данные вещества вызывают зависимость, а значит, могут помешать человеку выполнять свои прямые обязанности. Кроме того, на реабилитацию зависимых людей государство косвенно тратит огромные деньги (закупка лекарств, постройка реабилитационных центров и т.д.). Например, для реабилитации наркозависимых в Российской Федерации до 2020 года планируется потратить 175 млрд. рублей из государственного бюджета.

В Интернете, помимо обмена информацией, также активно процветает торговля, однако, не всегда она ведется на законных основаниях. К примеру, к свободной продаже не допускаются формулы или части формул веществ, обладающих психотропным влиянием, а так же некоторые взрывоопасные и токсичные вещества. Ужесточение контроля в данной области позволит снизить оборот наркотиков и нелегальных препаратов.

Через сеть Интернет может осуществляться вовлечение в сомнительные группировки. К сомнительным группировкам в сети Интернет можно отнести такие группы в социальных сетях, как группы смерти, различные экстремистские организации, а так же ячейки террористических группировок. Ограничение информации такой направленности от большинства граждан будет способствовать снижению преступности и улучшению демографической картины.

Все перечисленные выше виды пропаганды особенно опасны для подростков, так как те обладают не до конца сформированной психикой, и потому иногда не могут правильно оценить источник опасности.

Какие же способы противодействия распространению незаконной информации могут быть? Как уже было сказано выше, неконтролируемы потоки непроверенной информации, особен-

но в больших количествах, могут навредить огромному числу людей. Поэтому должен быть разработан эффективный комплекс мер по контролю за информационным полем. Прежде всего, пресечение потоков запрещенной информации должно осуществляться на законодательном уровне. Так как блокировка запрещенных сайтов в сети Интернет не принесла ожидаемых результатов из-за наличия большого количества обходных путей блокировки, то предлагается ввести уголовную ответственность за незаконное опубликование запрещенной информации, вплоть до лишения свободы. Также предлагается штрафовать владельцев сайтов за распространение недопустимой информации. Блокировка групп в социальных сетях является более действенной, по сравнению с блокировкой интернет-ресурсов, однако данной меры не достаточно для качественного контроля за информационным полем. Предполагается, наряду с блокировкой интернет сообществ, администраторов данных групп добавлять в единый перечень лиц, подлежащих особому контролю в социальных сетях, а при последующем размещении неправомерной информации данными лицами также штрафовать.

Еще один путь решения данной проблемы – это использование встречной пропаганды.

В настоящее время выделяют три основных вида пропаганды по предоставляемой информации. Белая пропаганда ссылается на общеизвестные или легко проверяемые факты, никак не искажая их. Черная – предоставляет исключительно лживую или вывернутую наизнанку информацию, которую бывает трудно или вообще невозможно проверить. Серая пропаганда содержит в себе и те и другие информационные потоки. Последний вид воздействия наиболее эффективный, так как происходит приукрашивание фактов значимых и замалчивание неудобных.

Какие-то подвижки в данной области уже есть, однако, пока это держится только на сознательных гражданах. Например, создано сообщество в социальной сети Вконтакте под названием «Дельфины», которые противопоставляют себя группам смерти «Синий кит» и прочим. Они находят подростков, играющих в смертельно опасную игру, входят к ним в контакт и отговаривают от совершения суицида.

Однако, этого не достаточно. Нужно проводить, прежде всего, государственную программу, выделять на это деньги. Можно также расширить данную программу на все значимые части русского сектора интернета.

И последний самый действенный, но в тоже время, самый радикальный способ защиты информации в онлайн пространстве – это сегментирование Интернета. То есть оградить русский сектор Всемирной Паутины от всех внешних непроверенных потоков информации. Это, безусловно, приведет к некоторым трудностям в плане ведения бизнеса и развития экономики в целом, однако, позволит государству регулировать внутренние потоки информации и своевременно пресекать противозаконные действия в онлайн пространстве.

Выявление и пресечение незаконной информации в сети Интернет, безусловно, должно являться одним из приоритетных направлений национальной обороны страны, но, прежде чем делать что-то в данной области, надо тщательно подготовить законодательную базу, учесть все выгоды и недостатки конкретных шагов. Также не стоит забывать об уважении к личности и не переходить границу частной жизни.

#### Список литературы:

1. <http://fb.ru/article/287460/kogda-otmechayut-den-rojdeniya-interneta>
2. <https://securextention.ru/psihotropnoe-vozdeystvie/>
3. <https://ria.ru/society/20170220/1488297018.html>
4. <https://rg.ru/2013/07/01/narko.html>
5. <http://investorschool.ru/byudzh-et-rossii-2018-v-cifrax>
6. <https://investments.academic.ru/1012/Информация>
7. <https://ourmind.ru/agitaciya-i-propaganda>

*С.Б. Захарова*  
Московский государственный технический  
университет им. Н.Э. Баумана, бакалавр кафедры  
ИБМЗ-61 «Промышленная логистика»,  
zakharova97@mail.ru  
Научный руководитель: Худышева М.К., к.псих.н.,  
доцент кафедры АФК МГТУ им. Н.Э. Баумана

## **СОБЫТИЙНОЕ ВОЛОНТЕРСТВО КАК СПОСОБ РАЗВИТИЯ ИНСТИТУТА ВОЛОНТЕРСТВА В РОССИИ**

*Аннотация. В данной статье рассмотрена история появления термина «волонтерство», развитие волонтерства. Уделено внимание принципам волонтерства и нормативно-правовым документам. Подробно рассмотрено событийное волонтерство на примере крупных спортивных событий.*

*Abstract. This article describes the history of the term "volunteering", the development of volunteering. Attention is paid to the principles of volunteering and legal documents. Event volunteering is considered on the example of major sporting events.*

*Ключевые слова: Волонтер, добровольчество, спортивные события, лига здоровья нации.  
Keyword: Volunteer, volunteering, sporting events, the national health league*

Важнейшей задачей современного российского общества является воспитание здоровой, высокообразованной, патриотично настроенной, хорошо физически и культурно развитой, социально ответственной, нацеленной на повышение благополучия своей Родины молодежи. В связи с этим деятельность государства должна быть направлена в сторону создания условий для разностороннего развития своих молодых граждан, а также их равнодушного отношения к социальной действительности с помощью вовлечения в общественно полезную занятость [1].

На сегодняшний день волонтерская деятельность представляет собой довольно распространенную мировую практику. Однако в России ее возможности стали активно осваиваться обществом лишь недавно. Стимулом к этому во многом послужила реализация волонтерской программы Оргкомитета «Сочи 2014» и затем успешный опыт работы с волонтерами в регионах страны. Сейчас наблюдается стремление граждан к решению общественно значимых проблем, повышение социальной активности молодежи и внедрение добровольчества в самые разные сферы жизни, а развитие волонтерского движения отнесено к числу приоритетных направлений социальной и молодежной политики государства [2].

В последние годы наиболее востребованным видом волонтерской деятельности среди молодежи считается событийное волонтерство, развившееся также благодаря Олимпийским играм и Паралимпийским играм в Сочи. Теперь практически ни одно масштабное мероприятие не обходится без привлечения волонтеров, основную часть которых составляет студенческая молодежь, ориентированная на установление социальных контактов, признание в обществе, реализацию своего потенциала и саморазвитие. Событийное волонтерство, будучи относительно новой тенденцией, на начальном этапе своего изучения требует не столько объяснения, сколько описания текущих позиций, поэтому стоит обратить внимание на особенности добровольческого движения в России, государственной молодежной политики и активности молодого человека. Важность изучения этого вопроса объясняется также тем, что в ближайшем будущем на территории Российской Федерации пройдет еще ряд крупных спортивных мероприятий, для успешной организации и проведения которых обязательно пригодится помощь опытных и квалифицированных волонтеров.

Объектом работы является отечественное волонтерское движение, а в роли ее предмета выступает событийное волонтерство и его влияние на формирование ЗОЖ.

Соответственно, цель работы заключается в комплексном изучении феномена событийного волонтерства в молодежной среде России. Для ее достижения необходимо решить следующие задачи:

1. Рассмотреть историю волонтерства и теоретические основы волонтерской деятельности.
2. Проанализировать опыт событийного волонтерства в России.
3. Исследовать влияние событийного волонтерства на формирование ЗОЖ.

Волонтерское движение является объектом отечественных и зарубежных научных исследований, причем к данному явлению обращен довольно широкий интерес специалистов разных сфер деятельности. В частности, добровольчество рассматривается в рамках истории, социологии, психологии, социальной педагогики, менеджмента.

Важно также отметить, что ведущая роль в осмыслении сущности волонтерства принадлежит и представителям крупных общественных организаций, ориентированных на развитие добровольческих инициатив.

На сегодняшний день институт волонтерства распространен практически во всех странах мира и с каждым днем становится все более значимым ресурсом развития общества. Всегда есть люди, не только нуждающиеся в помощи, но и готовые ее оказать.

Термин «волонтер» произошел от латинского слова «voluntaries», что переводится как «доброволец, желающий». В XVIII–XIX веках волонтерами считались люди, поступившие на военную службу по собственному желанию [3]. В Толковом словаре Даля понятие «волонтер» имеет следующее значение: «повольщина, доброволец, вольнослужащий; причисленный на своем иждивении и по своей воле, в военное время, к войску, но не вступивший в службу».[4] Свою текущую трактовку оно получило лишь в XX столетии, когда люди на добровольных началах стали восстанавливать разрушенную в результате Первой мировой войны инфраструктуру, при этом им предоставлялись бесплатное проживание, питание и медицинские услуги.[5]

Основополагающими принципами добровольческой деятельности являются:

- добровольность (осуществляется осознанно и без принуждения);
- безвозмездность (не ориентирована на получение прибыли);
- полезность (приносит благо другим или обществу в целом и самим волонтерам).

Сегодня волонтерство является мощнейшим общественным движением, стремительно развивающимся в большинстве стран мира. Оно имеет свои исторические особенности, принципы, понятийный аппарат и нормативно-правовую базу, а также широко применяется в разных сферах жизни общества.

В настоящее время наиболее востребованным среди российской молодежи является такой вид волонтерской деятельности как событийное волонтерство (event-volunteering), которое представляет собой добровольческую помощь на мероприятиях местного, регионального, федерального и международного уровня. Волонтеры принимают участие в проведении различных событий: культурно-массовых, спортивных, экологических, образовательных, военно-патриотических, официальных и других. Событийное волонтерство в России ориентировано на привлечение волонтеров к процессу организации проходящих мероприятий для их дальнейшей интеграции в смежные виды волонтерства, а также формирования гражданской культуры.

Развитие событийного волонтерства в России осуществляется на двух основных уровнях:

1. Международный: волонтерские программы Оргкомитетов таких глобальных проектов как Универсиада в Казани, Олимпийские и Паралимпийские игры в Сочи, Чемпионат мира по футболу в России в ближайшем будущем

2. Региональный: привлечение волонтеров для помощи в проведении региональных мероприятий различной направленности через волонтерские центры и иные добровольческие организации

Главной сферой деятельности, которую уже невозможно представить без активного участия волонтеров, считается спорт, а именно крупномасштабные спортивные мероприятия. Успех организации подобного рода событий в значительной степени зависит от специально обученных, квалифицированных, добровольно выполняющих свои обязанности людей. В таких волонтерских программах ставка, как правило, делается на студенческую молодежь, о чем говорится в их Концепциях. Волонтерское движение в спорте реализуется в двух основных направлениях: благотворительном и познавательном. В первую очередь, волонтеры, задействованные в международных соревнованиях, представляют собой один из главных факторов, сокращающих расходы по оплате

труда обычно довольно многочисленного и разнопланового персонала. В то же время для них самих это уникальная возможность оказаться в центре событий, приобрести новые знакомства и ценный опыт.

Практика прохождения российской молодежью отборов и участия в мероприятиях в качестве волонтера уже сейчас довольно обширна. Первой успешно реализованной волонтерской программой стал набор волонтеров для проведения Универсиады – 2013 в Казани. В Оргкомитет «Казань 2013» было подано свыше 50 тысяч заявок, среди которых одобрено 20 тысяч в соответствии с числом рабочих позиций. Согласно Концепции данной волонтерской программы, привлечение волонтеров предоставило возможность вовлечь широкие слои населения в процесс подготовки и проведения. Волонтеры общероссийской общественной организации «Лига здоровья нации» принимали активное участие в этом мероприятии. Всемирных студенческих игр, повысить степень лояльности к зож, уровень культуры и образованности молодежи, а также сократить издержки на оплату услуг обслуживающего персонала.

Особого внимания заслуживает крупнейшая в истории России волонтерская программа - «Сочи 2014», основанная на национальной специфике. Количество заявок от кандидатов в волонтеры на Олимпийские и Паралимпийские игры в Сочи достигло более 200 тысяч, притом, что требовалось 25 тысяч волонтеров. Соответственно, конкурс составил почти восемь человек на место. Если обычно для помощи в проведении Олимпийских и Паралимпийских игр привлекаются местные жители города-хозяйки (около 85%), то в случае Сочи это было проблематично, поскольку его население на тот момент насчитывало около 343 тыс. человек, что в 7 раз меньше, чем в олимпийской столице 2010 года Ванкувере. Кроме того, невозможно найти несколько тысяч свободно владеющих английским языком волонтеров не только в самом городе, но и во всем Краснодарском крае. Поэтому в 2014 году оказалась противоположная ситуация: 85% волонтеров - жители других регионов России. Другой характерной чертой этих Игр стало соотношение мужчин (40%) и женщин (60%) в команде волонтеров. Волонтерская программа также имела возрастные особенности. В 2011 году по всей стране были созданы волонтерские центры на базе 26 высших учебных заведений, то есть ставка делалась на представителей студенческой молодежи. В число которых вошли волонтеры из МГТУ и Лиги здоровья нации. Наибольшую активность в отборочном процессе проявила молодежь в возрасте от 17 до 22 лет. В итоге в команду волонтеров «Сочи 2014» вошли преимущественно молодые люди 18-25 лет (75%), а средний возраст составил 23 года (для сравнения: в Ванкувере - 44 года, в Лондоне - 36 лет). Так была реализована самая масштабная и инновационная за всю историю Игр программа по набору волонтеров, ставшая целым олимпийским наследием.

Мотивы молодежи в осуществлении волонтерской деятельности на мероприятиях, как правило, связаны с возможностью стать частью крупного спортивного события, приобрести новые знания и компетенции, получить опыт работы в конкретной сфере деятельности, познакомиться с людьми со схожими интересами и взглядами на жизнь, обзавестись полезными связями, попрактиковаться в общении на иностранном языке и т.д.

Наиболее значимым представляется то, что событийное волонтерство позволяет привлечь внимание общественности к деятельности добровольцев, а значит, содействует и развитию института волонтерства в России. Можно утверждать, что данный вид добровольческой деятельности не утратит своей актуальности и популярности как минимум в ближайшее десятилетие, поскольку нашей стране предстоит принять ряд крупнейших мировых событий, среди которых: Кубок Конфедераций FIFA 2017, Всемирный фестиваль молодежи и студентов 2017 в Сочи, Чемпионат мира по футболу FIFA 2018, Универсиада 2019 в Красноярске, Чемпионат Европы по футболу 2020 в Санкт-Петербурге, где также будут задействованы волонтеры. Важно учесть уже имеющийся опыт реализации волонтерских программ и организации деятельности волонтеров на мероприятиях, чтобы событийное волонтерство носило еще более массовый характер, а также способствовало дальнейшему включению молодежи в проекты различной направленности.

#### Список литературы:

1. Основы государственной молодежной политики Российской Федерации на период до 2025 года (утверждены распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.11.2014 № 2403-р)
2. Концепция долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 17.11.2008 № 1662-р)
3. Информационно-аналитический бюллетень Центра исследований гражданского общества и некоммерческого сектора НИУ ВШЭ. 2014. Июнь. №1. С. 3
4. Даль В. Толковый словарь живого великорусского языка // [Электронный ресурс]. URL: <http://slovardalya.ru> (дата обращения: 10.12.2015).
5. Синецкий С. Эволюция добровольчества: история становления новой социальной парадигмы // Вестник ЮУрГУ. 2006. № 17 (72). С. 105.
6. Общероссийская общественная организация «Лига здоровья нации» [Электронный ресурс] URL: <https://ligazn.ru/>

*А.П. Корнеева*

Московский государственный технический  
университет им. Н.Э. Баумана,

студент кафедры ИУ-5 «Системы обработки информа-  
ции и управления»,

[korneeva\\_anna\\_1998@mail.ru](mailto:korneeva_anna_1998@mail.ru)

Научный руководитель:

*В.П. Пятибратова,*

доцент кафедры ФОФ-2 «Здоровьесберегающие технологии и  
адаптивная физическая культура» МГТУ им. Н.Э. Баумана

### **ОБУЧЕНИЕ НАВЫКАМ ЭФФЕКТИВНОГО ОБЩЕНИЯ КАК ФАКТОРА БЕЗОПАСНОСТИ**

*Аннотация: Основное внимание автор статьи уделяет проблеме важности обучения навыкам эффективного общения как фактора безопасности в современном мире. В статье раскрывается необходимость обладания коммуникативными навыками, т.к. это умение приводит к укреплению межличностных связей. Автором рассматриваются приемы и способы эффективного общения.*

*Abstract: The author focuses on the importance of teaching effective communication skills as a security factor in the modern world. The article reveals the need for communication skills, because this the skill leads to the strengthening of interpersonal relationships. The author considers methods and methods of effective communication.*

*Ключевые слова: эффективное общение; помощь; коммуникативные навыки; ораторское мастерство; межличностные связи.*

*Key words: effective communication, communication; help; communication skills; oratorical skill; interpersonal relations.*

Какую роль имеет общение в жизни человека? Для того, чтобы ответить на этот вопрос, рассмотрим природу человека. Человек выделяется в органическом мире заложенным в него уникальным сочетанием: люди являются биосоциальными существами. Первый корень слова — «био» — показывает животное происхождение людей, объясняет его внутреннее строение. В свою очередь, второй корень «социальн» объясняет связь человека с социумом. Роль общения велика,

потому что оно представляет собой инструмент, применяемый для создания коммуникации в обществе. Именно поэтому необходимо развивать навыки создания контактов.

Есть люди, использующие коммуникативные умения на профессиональном уровне: дипломаты, педагоги, юристы, пограничники, разведчики, пилотов дальней авиации. Дипломаты, педагоги в отличие от коллег, не опираются на военные ресурсы и добиваются своей цели через ораторское мастерство. Именно виртуозное владение коммуникативными навыками приводит к победе в сложных переговорах и ситуациях.

Иногда мы сталкиваемся с, казалось бы, неразрешимыми ситуациями: близкий нам человек страдает от тяжёлых обстоятельств, нам не удаётся быть интересными для собеседников или предчувствуем обострение конфликта. К счастью, нам могут помочь навыки эффективного общения. Мы способны путём грамотного ведения переговоров сохранить безопасность в нашем мире. Как преуспеть в умении эффективно общаться?

На кафедре «Здоровьесберегающие технологии и адаптивная физическая культура» МГТУ им. Н.Э. Баумана в 2012 году был создан Центр здоровья и психологической помощи студентам. Основные цели работы Центра направлены на создание благоприятных психолого-педагогических условий обучения в вузе; укрепление психического и физического здоровья студентов; помощь в развитии личностного потенциала студентов, оказание психологической поддержки в затруднительных личных ситуациях. Так же одним из приоритетных направлений в работе Центра является деятельность по оказанию психологической помощи и поддержки студентов по приобретению навыков эффективного общения. Использование социально-психологических тренингов помогает в снятии эмоционального напряжения, преодолении коммуникативных барьеров, в получении навыков эффективного общения, а также в формировании здорового образа жизни. На таких тренингах я узнала, иногда неправильно подобранные слова не помогают, а наоборот усугубляют ситуацию.

Что не стоит говорить переживающему человеку?

1. «Мне бы твои проблемы!», «Петя ногу сломал, а ты убиваешься из-за ерунды!» — это обесценивание чувств пострадавшего. Такие слова оттолкнут человека, и, возможно, приведут к тому, что он закроется в себе.

2. «Всё будет хорошо!» — в данный момент человеку плохо, возможно, он не видит выхода из тяжёлой ситуации. Мысль о том, что в неопределённом будущем ему станет лучше, едва ли поможет.

3. «Прекрати хныкать!» — эти слова запрещают испытывать эмоции. Запрет невозможно выполнить, т.к. эмоции являются защитно-приспособительной реакцией немедленного ответа организма на внезапные воздействия раздражителя, и, значит, влияют на жизнь человека.

По данным закрытого формального анкетирования, проведённого среди студентов второго курса факультета ИУ -5 МГТУ им. Н.Э. Баумана, 71% опрошиваемых применяют правильные методы утешения: они искренне интересуются проблемой пострадавшего и прикладывают все силы, чтобы помочь. Однако 29% предпочитают попытаться остановить слёзы горюющего, фактически запрещая ему испытывать эмоцию печали.

Мы видим, что роль речи в жизни человека действительно огромна. К сожалению, одни слова могут причинить боль собеседнику, разрушить его внутренний мир. К счастью, другие, наоборот, способны спасти ситуацию и поддержать человека. Как правильно помочь близкому?

1. «Чем я могу помочь?» — вопрос передаёт контроль над ситуацией пострадавшему и показывает ваше уважение к нему.

2. «Я вижу, что ты переживаешь, и хочу сказать, что ты всегда можешь на меня рассчитывать» — благодаря поддержке пострадавший поймёт, что он не один, что ему помогут.

3. «Ты можешь рассказать мне о чём угодно» — станьте слушателем, показывайте жесты внимания: кивайте, слегка наклоните голову набок. Такие действия расположат к вам опечаленного собеседника.

У студентов, поступивших на первый курс университета, проявляются большие трудности в общении на фоне адаптации к обучению в ВУЗе. На занятиях на кафедре «Здоровьесберегающие

технологии и адаптивная физическая культура» МГТУ им. Н.Э. Баумана предлагаются мы узнали следующие пути по решению этой проблемы:

1. активно реализовать себя в различных формах деятельности, предусмотренных в ВУЗе (волонтерское движение, студенческий профком и т.п.);
2. найти общие интересы с сокурсниками и соседями по общежитию;
3. не стесняться подходить знакомится первым;
4. создать группу в социальных сетях, где можно начать общаться первое время, а затем перевести общение из виртуального мира в реальный мир.

А существующие проблемы с организацией своего времени можно решить следующими путями:

1. вести ежедневник, в котором подробно планировать каждый день;
2. выполнять домашние задания сразу, не откладывая на потом;
3. принять участие в тренинге по тайм-менеджменту;
4. заранее планировать свое свободное время;
5. фиксировать время нахождения в социальных сетях.

«Для успеха в жизни умение обращаться с людьми гораздо важнее обладания талантом» — гласит цитата Джона Леббока. Как получить это умение?

1. Искренне интересуйтесь другими людьми. Говорите о том, что интересует вашего собеседника.

Действительно, постоянные разговоры о себе могут наскучить собеседнику. Более того, возможно, вас посчитают эгоистом.

2. Улыбайтесь.

Бывает, что словами трудно передать чувства, и улыбка поможет вам выразить искренность, теплоту намерений и приятные эмоции. Человек знал язык жестов задолго до того, как освоил речь, поэтому улыбка будет приятна вашему собеседнику на подсознательном уровне.

3. Внушайте вашему собеседнику сознание его значительности и делайте это искренне.

Этими словами вы выразите уважение к близкому.

Многие из нас стремятся расположить к себе собеседника. По данным того же анкетирования, 79% студентов прислушиваются к совету Карнеги и часто повторяют в разговоре имя собеседника.

«Тот, кто хочет уладить конфликт, борется за будущее» — писал социальный технолог Владимир Тарасов. Я пользуюсь способами бесконфликтного поведения в споре:

1. Единственный способ одержать верх в споре – это уклониться от него.

Зачем тратить время на бессмысленный конфликт, если можно спокойно обсудить возникшую проблему?

2. Проявляйте уважение к мнению вашего собеседника. Никогда не говорите человеку, что он не прав.

Мир прекрасен в разнообразии мнений. Если не уважать собеседника и отстаивать исключительно свой взгляд, то мирно договориться никак не получится.

3. Если вы не правы, признайте это быстро и решительно.

Иногда в ходе разговора мы понимаем, что были не правы. Бессмысленное отстаивание заведомо ошибочных взглядов не приведёт к примирению.

4. С самого начала придерживайтесь дружелюбного тона.

Действительно, если начать разговор ударом кулака по столу, то едва ли вы с собеседником придёте к договорённости.

5. Пусть большую часть времени говорит ваш собеседник.

Если дать человеку подробно высказаться, то мы сможем точно понять мысль, которую он отстаивает.

6. Искренне старайтесь смотреть на вещи с точки зрения вашего собеседника.

Упорство — это полезное качество, однако оно может навредить, если во время разговора упрямо признавать лишь свою точку зрения. У нас у всех разные ценности, менталитет. Мы разные, и интересны этим. Когда мы смотрим на проблему глазами другого человека, мы приближа-

емя к разрешению спорной ситуации, т.к. видим причины, побуждающие собеседника отстаивать мнение, которого он придерживается. Поняв близкого, мы получаем ключ к возвращению мирного общения.

Все мы — наши друзья, родственники, мы сами — входим в состав общества и ежедневно поддерживаем связи между друг другом. Можно достичь невиданных успехов в самых разных областях, если овладеть искусством риторики: как дипломаты защищают невинных граждан от столкновения интересов двух государств, так и мы способны защитить друг друга от атаки грустных эмоций и возможных конфликтов. Пусть в этом нам всем помогут коммуникативные навыки!

#### Список литературы:

1. Баева О. А. Ораторское искусство и деловое общение: учебное пособие / О. А. Баева. – М.: Новое знание, 2001. – 328 с.
2. Введенская Л. А. Культура и искусство речи / Л. А. Введенская, Л. Г. Павлова. – Ростов-на-Дону: Феникс, 1996. – 576 с.
3. Карнеги Д. Как перестать беспокоиться и начать жить. Как завоёвывать друзей и оказывать влияние на людей / Д. Карнеги; пер. с англ. З. П. Вольская, Ю.В. Семенов. – М.: Прогресс, 1991. – 416 с.
4. Пятибратова И.В. Использование социально-психологического тренинга при решении проблемы адаптации обучающихся в МГТУ им. Н.Э. Баумана - «Живая психология» 2016. Т. 3. № 2. С. 141-144.

*А.О. Машина*  
ФГБОУ ВО «Елецкий государственный  
университет им. И. А. Бунина»,  
Елец  
*А.О. Mashina*  
Bunin Yelets State University  
Yelets  
E-mail: yellowbricks@mail.ru

Научный руководитель: *Н.А. Гринченко*  
к.п.н, доцент кафедры романо-германских языков и перевода,  
ФГБОУ ВО «Елецкий государственный  
университет им. И. А. Бунина»,  
Елец

Scientific adviser:  
*N.A. Grinchenko*  
Ph.D., Associate Professor of the Department  
of Romanic and Germanic languages and translation,  
Bunin Yelets State University,  
Yelets

#### **ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ ОБЩЕНИЯ НА ИНОСТРАННОМ ЯЗЫКЕ С ПРИ- МЕНЕНИЕМ ОБЛАЧНОГО СЕРВИСА «ONLINETESTPAD» DEVELOPING COMMUNICATION SKILLS IN A FOREIGN LANGUAGE WITH THE USE OF CLOUD COMPUTING "ONLINETESTPAD"**

*Аннотация: В данной статье представлены результаты исследования видов и типов и особенностей общения подростков, проблемы возникающие в процессе коммуникации. Описаны способы формирования культуры и навыков общения посредством применения цифровых технологий (облачный сервис Onlinetestpad) на уроке иностранного языка.*

*Annotation: The article presents the results of research on the types and characteristics of adolescents' communication, the problems, which occurring in the process of communication. The ways of formation of culture and communication skills through IT (cloud computing "Onlinetestpad") at the lesson of a foreign language are described.*

*Ключевые слова: культура здоровья, эффективное общение, облачные технологии.*

*Key words: health culture, effective communication, cloud computing.*

В течение последних 10 лет, несмотря на пристальное внимание к вопросам оздоровления подрастающего поколения, количество здоровых детей, по данным Научно-исследовательского института гигиены и охраны здоровья детей и подростков, Научного центра здоровья детей Российской академии медицинских наук, снизилось в три раза. Согласно современной статистике, полностью здоровыми можно считать только 10% учащихся, остальные 90% - имеют проблемы и отклонения в физическом, психологическом, нервном развитии [1]. Проблема здоровьесбережения школьников и необходимость воспитания культуры здоровья отражены во всех последних российских образовательных документах.

Необходимо помнить, что здоровый образ жизни – это не только спорт, сбалансированное питание, отсутствие вредных привычек и химических зависимостей, соблюдение режима дня, но также и умение общаться. Нельзя забывать, что общение – причём именно эффективное общение - является одним из показателей социального здоровья личности. Поскольку коммуникативный компонент является неотъемлемой частью интегрального понятия культура здоровья, которое понимается как личностное образование, являющиеся выражением гармоничного богатства и целостности личности, универсальности ее связей с окружающими людьми, а также способности к творческой и активной жизнедеятельности [2, с.2], его значение невозможно переоценить. Как заметил Л.С. Выготский, «...всякий дефект не ограничивается изолированным выпадением функции, но влечет за собой радикальную перестройку всей личности» [3, с. 43]. Это касается и дефектов коммуникации социальной, когда речь идёт о несформированности коммуникативных навыков [4, с. 25].

Общение — это одна из основных сфер человеческой жизни, процесс взаимодействия между людьми, в ходе которого возникают, проявляются и формируются межличностные отношения. Виды и формы общения очень многообразны (оно может быть непосредственным (лицо к лицу), или опосредованным теми или иными средствами (техническими); включенными в контекст той или иной профессиональной деятельности – дружескими; субъект -субъектными, или субъект-объектными [5, с. 336].

Следует различать понятия «общение» и «эффективное общение». Последнее заключается в умении выстраивать положительные взаимоотношения, решать конфликтные ситуации и находить компромиссы, продуктивно работать в команде и кооперировать со своим окружением, реализуя поставленные цели. В ходе формирования данного аспекта складывается ценностное отношение к жизни, людям и своему Я. Особое внимание следует обратить на общение учащихся средней образовательной ступени, поскольку общение в этом возрасте является ведущим видом деятельности.

Подростковый возраст – это один из важнейших этапов становления ребенка в качестве субъекта взаимодействия и общения (Л. С. Выготский, Д. Б. Эльконин Т. В. Драгунова.). Коммуникация со сверстниками становится самой значимой стороной жизни. Посредством общения у подростка формируются навыки межличностного взаимодействия с людьми: он осваивает основные моральные и нравственные нормы и роли (в ходе чего происходит проигрывание различных сторон будущей жизни), учится понимать и учитывать позицию других людей, соотносить личные интересы с интересами окружающих. Школьник получает статус, приобретает эмоциональный опыт. В итоге - достигается самосознание [6, с. 22]. Создается впечатление, что все функции общения максимально реализуются в данный период. Однако А.Г. Самохвалова отмечает, что подростковый возраст – это ничто иное как «сензитивный период для возникновения коммуникативных трудностей», как осознанно объективных, так и субъективно переживаемых препятствий [7, с. 231]. Так, существует ряд проблем, на которые жалуются родители при общении со своими деть-

ми-подростками. Они заключаются в неумении детей организовать и контролировать собственное поведение для эффективного взаимодействия с окружающими (избегать грубости, идти на компромисс, как способ урегулирования конфликта, отказываться от своих интересов в пользу других, вежливо вести беседу, соблюдать нормы этикета и т.д), т. е. в конечном счете в нарушениях общения, представляющих реальную опасность для здоровья личности и полноценного развития детей [8, с. 60]. Причин для этих проблем – много. Некоторые коренятся в самих родителях (гиперпротекция, третирование подростков, неустойчивость стилей воспитания, недостаточность/строгость санкций/наказания) [9, с.202]. Есть и другие проблемы:

1. Зачастую подростки попадают не в ту компанию, интересы которой базируются на алкоголе, табакокурении, употреблении наркотических средств. Согласно статистике, склонность к алкоголизации и наркотизации свидетельствует о наличии общих психологических черт и проблем социализации у подростков с разными формами аддиктивного поведения с химическими и нехимическими зависимостями [10, с. 15].

2. Дети довольно жестоки по своей природе. У них еще не выработались сдерживающие эмоции механизмы. Особенно это касается подростков. Регулярно мы можем наблюдать проявления агрессии, буллинга (травли) во всех его проявлениях, который в свою очередь, также несет психологические травмы для неокрепшей психики ребенка, что ведет к ухудшению физического и социального здоровья личности. Согласно статистическим данным, школьному буллингу в той или иной форме подвергается от 4 до 50 % детей [11].

3. Увеличение объема информации ведет к интенсивности процессов её обмена, а увеличение способов (цифровых средств) передачи информации, ведет к интенсификации процесса общения [5, с.336]. В связи с этим, в современном мире общение все больше переносится в интернет-среду киберпространства, где культура общения в принципе не соблюдается, а скорее, отсутствует (нецензурная лексика, пренебрежение правилами правописания). О духовности, высоких моральных качествах, любезности, отзывчивости и воспитании говорить не приходится. Подростки, будучи основной составляющей пользователей сети Интернет, имеют тенденцию заменять реальное общение виртуальным - «разновидностью коммуникации, которая носит опосредствованный компьютером характер и осуществляется с помощью телекоммуникационных систем» [12, с.39].

Именно поэтому в последнее десятилетие все чаще можно услышать о появлении «трудных в общении подростков». Российские педагоги жалуются не на плохое поведение и низкую успеваемость; психологи встревожены отрешенностью детей, их «оторванностью» от реального мира. Их практически невозможно вовлечь в общественную или спортивную деятельность, поскольку они ничего не хотят и ничем не интересуются. Их внимание сосредоточено на гаджетах с доступом в сеть Интернет. Эта серьезная социальная проблема набирает обороты, т.к. целое поколение подростков растёт и воспитывается в сетях «Вконтакте», Instagram и онлайн-играх.

Учителя уже привыкли к тому, что домашнее задание удобнее высылать по e-mail, обсуждать проекты на «конференциях» в online-режиме, а вместо учебников на уроки приносить планшеты. Чтобы найти общий язык с современными школьниками, способы замотивировать и заинтересовать предметом, нужно использовать современные информационные технологии. Их многообразие и ряд опций предоставляет широкое поле для деятельности как молодым специалистам, так и опытным педагогам. В их числе облачный сервис (Cloud Computing/Technologies), который мы решили использовать для формирования навыков живого общения на иностранном языке.

Облачные технологии (облачные вычисления) – это новые, но уже одни из самых перспективных цифровых технологий, которые представляют собой онлайн сервис, позволяющий использовать средства обработки и хранения информации удаленно [13]. Иностранная дисциплина обладает огромным потенциалом для развития культуры речи и формирования элементарных навыков общения: в диалогах, ролевых играх, приветствии, прощании, умении начать разговор, продолжить, завершить; в умении культурно выразить согласие, несогласие, сомнение и т.п. Здесь можно учить манерам и этикету, даже если они отсутствуют в общении на родном языке.

Поскольку «облачные» технологии реализуют инновационный подход к организации учебного процесса с опорой на последние данные в области программного обеспечения без материаль-

ных затрат [14, с.5], нами была изучена и апробирована бесплатная онлайн платформа – OnlineTestPad. Это - онлайн сервис с удобным интерфейсом для преподавателей и студентов, который позволяет создавать собственные тесты любой тематики, сложности и логики расчета, который покрывает все задачи проведения тестирования; опросы, кроссворды пяти различных типов, логические игры, где возможно создавать ребусы, загадки, задания на составление слов из букв и фраз из слов [15]. Данная платформа существует с 2011 года, доступна на и насчитывает 102691 зарегистрированных пользователей, каждый из которых имеет свой OnlineTestPad Office (виртуальный офис), в котором удобно организовывать комплексную работу с учащимися (как со школьниками, так и со студентами): создать список участников, вести журнал успеваемости и статистику результатов. Технология подойдет в том числе и для иностранного языка как образовательной дисциплины. С помощью нее становится возможным:

- 1) выявить психологические особенности учащихся;
- 2) выявить их интересы, предпочтения, особенности, склонности, что так необходимо для личностно-ориентированного подхода;
- 3) проверить степени развития навыков общения, готовность к межличностной коммуникации и решению конфликтов;
- 4) проверить уровень сформированности компетенций по всем видам РД на любой ступени обучения

Любому, даже самому опытному педагогу пригодится набор дидактических игр, как познавательных и психологических, так и развлекательных. По теме «Introduce yourself. Greetings» (Знакомство. Приветствие), а также внеклассной и самостоятельной работы нами был разработан тест «Let's talk more» (Давайте больше разговаривать) для средней и старшей ступеней обучения. Данный тест может оказаться полезен для проверки умения и способности начинать, поддерживать и заканчивать разговор, благодарить, желать собеседнику хорошего дня, отпуска на английском языке.

Перейдя по активной ссылке [16], любой пользователь сможет получить доступ к тесту в нужный для него момент посредством сети Интернет и браузера на компьютере или смартфоне. На странице можно познакомиться с названием теста, описанием, инструкцией к выполнению, количеством вопросом (в данном случае их 17) и временем, которое дается на его выполнение. Тест содержит в себе вопросы разного типа: по выбору правильного ответа из 4 предложенных, соотношению высказываний с их эквивалентами на родном языке, заполнению пропусков. В случае ошибки тест продолжается: на экран выводится правильный ответ. По итогам тестирования пользователь видит свой результат: оценку и процент количества правильных ответов. Удобство в том, что учитель может провести его фронтально, в течении урока или прислать ссылку на тест каждому на почту, а затем проверить результаты в индивидуальном порядке. Сервис предусматривает опцию, благодаря которой можно проверить, кем, сколько раз, с каким результатом был пройден тест.

Данный сервис был апробирован нами на базе ЕГУ им. И.А. Бунина: 1) на открытом занятии по дисциплине «Методика обучения первому иностранному языку» на отделении иностранных языков с привлечением студентов 1-3 курсов; 2) на региональной конференции. Мы убедились, что платформа удобна в использовании - достаточно иметь доступ в Интернет. С помощью проектора мы выводили тест на интерактивную доску, перемещаясь от вопроса к вопросу при помощи стилуса. Отвечая на вопросы, связанные с этикетом, хорошими манерами и традиционными/сленговыми фразами приветствия/прощания, школьники и студенты встречали затруднения, поскольку данному аспекту в нашем образовании, очевидно, не уделяется должного внимания. И этот пробел следует заполнить, в том числе с помощью увлекательных заданий на основе облачных технологий. Так будет сделан первый шаг на пути к эффективному общению.

#### Список литературы:

1. Открытый урок [Электронный ресурс]: Фонд первое сентября Педагогическая мастерская/. Первое сентября. URL: <http://открытыйурок.рф/статьи/618059/> (дата обращения: 25.04.2018)

2. Ахвердова О.А. Магин В.В. К исследованию феномена «культура здоровья» в области профессионального физкультурного образования // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 9. – с. 5–7.
3. Выготский Л.С. Собрание сочинений в 6 томах. Т. 5. М.: Педагогика. – 1983. – 369 с.
4. Глозман Ж.М. Психология, общение и здоровье личности 2-е изд., испр. и доп. Учебное пособие для бакалавриата и магистратуры. М.: Юрайт. – 2017. – 230 с
5. Крылов А.А. Психология. Учебник / Под редакцией А.А. Крылова. – М.: ПБОЮЛ М.А. Захаров. 2001. – 584 с.
6. Вишневецкая О. Н. Специфика социальной перцепции подростка в ситуациях затрудненного общения // Вестник Костромского государственного университета имени Н.А. Некрасова. Серия: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. – 2013. – Т. 19 – № 2. – С. 22–25.
7. Самохвалова А. Г. Динамика затрудненного общения в детстве: результаты лонгитюдного исследования // Ярославский педагогический вестник. – 2014. – № 2. – Том II. – С. 228–234.
8. Глозман Ж. М. Общение и здоровье личности. М., 2002. – 180 с.
9. Смирнова Е.А. Особенности семейного воспитания при интернет-зависимости // Научно-медицинский вестник Центрального Черноземья. – 2011. – № 44 – С. 199 – 203.
10. Егоров А. Ю. Нехимические зависимости. – СПб.: Речь, 2007. - 190 с.
11. Губанова С.В. Школьный буллинг – что это? [Электронный ресурс] / С. В. Губанова. URL: <http://svetgeorg.com/2010/11/11/shkolnyu-bulling-chto-eto.html> (дата обращения: 30.04.2018)
12. Новый словарь методических терминов и понятий (теория и практика обучения языкам) / Э. Г. Азимов, А.Н. Щукин/ М.: Издательство ИКАР, 2009. – 448 с.
13. Свободная энциклопедия Википедия [Электронный ресурс] / Облачные вычисления. URL: <http://ru.wikipedia.org> (дата обращения: 25.04.2018).
14. Нил Склейтег. Облачные вычисления в образовании: Аналитическая записка/ Пер. с англ. Институт ЮНЕСКО по информационным технологиям в образовании. – Москва, 2010. – 12 с.
15. Online Test Pad [Электронный ресурс]. URL:-<https://onlinetestpad.com/ru> (дата обращения: 25.04.2018).
16. Online Test Pad [Электронный ресурс] / Конструктор тестов. Online Test «Let's talk more». URL: <https://onlinetestpad.com/hpdqfrkgdsftk> (дата обращения 25.04.2018).

УДК 159.22

*Б.Р. Салем*  
 Московский Государственный Технический Университет им Н.Э.Баумана,  
 Студент группы ИУ-7 «Программное обеспечение ЭВМ  
 и информационные технологии»

*B.R Salem*  
 Bauman Moscow State Technical University  
 Student of ICS-7 «Software Engineering»  
 E-mail: [isub97@gmail.com](mailto:isub97@gmail.com)

Научный руководитель:  
*Ю.М. Пиканина*  
 ассистент кафедры АФК «Адаптивная физическая культура»

## **ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ МОЛОДЕЖИ: ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ. YOUTH MENTAL HEALTH: BURNOUT**

*Аннотация: Статья посвящена современной проблеме, которая затронула большую часть общества, особенно в мегаполисах - эмоциональное выгорание. Рассмотрены основные симптомы*

и фазы по методике В.В.Бойко с подробным описанием каждого симптома в соответствии с современными условиями жизни. Предлагаются пути решения проблемы эмоционального выгорания с учетом разных фаз.

*Abstract: The article is devoted to the modern problem, which affected most of the society, especially in metropolises - emotional burnout. Article considers basic symptoms and phases according to V. V. Boyko's method with the detailed description of each symptom according to modern living conditions. With suggested ways of solving the problem of emotional burnout taking into account different phases of mental state.*

*Ключевые слова: эмоциональное выгорание, симптомы, психическое здоровье, социальное тестирование, профилактические рекомендации*

*Key words: burnout, symptoms, mental health, social testing, recommendations for prevention*

На нас валится столько дел и обязанностей, которые надо сделать прямо сейчас или даже вчера, что рано или поздно мы не выдерживаем. Результат — стресс, тревожность, депрессия, усталость, апатия и даже серьезное физическое недомогание. Многие из нас прекрасно знают, каково это. К счастью, синдром эмоционального выгорания можно вовремя заметить и не дать ему захватить власть.

В современном мире люди зачастую не готовы к постоянному стрессу, особенно это заметно на фоне бешеного ритма жизни в мегаполисах. Мы атакованы потоком информации: из телевидения, интернета, наших мобильных телефонов, журналов и газет. Мы постоянно делаем выбор и принимаем решения, что истощает силу воли. Жизнь стала абсолютно непредсказуемой.

Переломный момент наступает, когда мы изо дня в день делаем одно и то же и не чувствуем прогресса. Из-за стресса портится здоровье. Всячески балуя себя, чтобы хоть немного порадоваться. Или теряем доход, потому что из-за отсутствия амбиций хуже работаем. Ломаем отношения с людьми. Мы фиксируемся на том, что мешает нам расслабиться, и, безусловно, всегда находим множество таких препятствий. Контроль сознания в моменты стресса — процесс парадоксальный: когда мы слишком сильно стараемся расслабиться, или быть счастливыми, или не думать о чем-то, неминуемо терпим поражение. Ответ на вопрос, как окончательно не заглохнуть, — впустить успех в свою жизнь. Стремление к успеху избавит от чувства бега на месте. Воцарится баланс и всё станет по силам. А как же найти силы и восстановить баланс?

Проблема баланса не надумана. Стив Макклетчи в книге «От срочного к важному» приводит исследование, согласно которому 88 % людей тяжело выбрать между работой и личной жизнью, 57 % считают это серьезной проблемой, а 64 % заявляют, что после работы чувствуют себя физически истощенными.

Распределение определённого количества часов между работой и личной жизнью тоже не принесёт баланса. Стресс, который накопился за рабочее время, не исчезнет, если полдня провести в офисе, а вторую половину дня дома. Баланс — неизмеримая величина.

Действенный способ победить выгорание — не прекращать поиски развития жизненных аспектов.

В первую очередь, если вас уже затронула проблема эмоционального выгорания, необходимо понять на какой стадии вы находитесь.

Методика В.В. Бойко позволяет оценить фазу эмоционального выгорания и выраженность тех или иных симптомов в каждой фазе. Ниже даны подробные описания каждой из фаз и симптомов.

Фаза напряжения — является предвестником и "запускающим" механизмом в формировании эмоционального выгорания. Состоит из следующих симптомов:

Симптом "переживания психотравмирующих обстоятельств".

Проявляется как осознание психотравмирующих факторов деятельности, которые трудно устранить. Накапливается отчаяние и негодование. Неразрешимость ситуации приводит к развитию прочих явлений "выгорания".

Симптом неудовлетворенности собой. В результате неудач или неспособности повлиять на психотравмирующие обстоятельства, человек обычно испытывает недовольство собой, профессией, конкретными обязанностями.

Симптомы "загнанности в клетку". Возникают не во всех случаях, хотя являются логическим продолжением развивающегося стресса. Когда психотравмирующие обстоятельства давят, и мы ничего не можем изменить, к нам приходит чувство беспомощности.

Симптом "тревоги и депрессии". Профессионал переживает личностную тревогу, разочарование в себе, в профессии или месте работы. Этот симптом является крайней точкой в формировании I фазы.

Фаза "резистенции" – вычленение этой фазы в самостоятельную весьма условно. Фактически сопротивление нарастающему стрессу начинается с момента появления напряжения. Человек стремится к психологическому комфорту и поэтому старается снизить давление внешних обстоятельств. Формирование защиты на этапе сопротивления происходит на фоне следующих явлений:

Симптом "неадекватного избирательного эмоционального реагирования" – неадекватное избирательное эмоциональное реагирование. Дело в том, что человеку чаще всего кажется, будто он поступает допустимым образом. Однако субъект общения или наблюдатель фиксирует иное – эмоциональную черствость, неучтивость, равнодушие. Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование интерпретируется партнерами как неуважение к их личности, т.е. переходит в плоскость нравственности.

Симптом "эмоционально-нравственной дезориентации" Он является логическим продолжением неадекватного реагирования в отношениях с деловым партнером. Профессионал не только осознает, что не проявляет должного эмоционального отношения к своему подопечному, он еще и оправдывается: "таким людям нельзя сочувствовать", "почему я должен за всех волноваться", "она еще и на шею сядет" и т.п.

Симптом "расширения сферы экономии эмоций".

Симптомы эмоционального выгорания проявляются вне профессиональной деятельности – дома, в общении с друзьями, знакомыми. Случай известный: на работе вы до того устаете от контактов, разговоров, что вам не хочется общаться даже с близкими. На работе вы еще держитесь, а дома замыкаетесь или вообще "рычите" близким.

Симптом "редукции профессиональных обязанностей".

Проявляется в попытке облегчить или сократить обязанности, которые требуют эмоциональных затрат. Подопечных обделяют элементарным вниманием.

Фаза истощения – характеризуется падением общего энергетического тонуса и ослаблением нервной системы. "Выгорание" становится неотъемлемым атрибутом личности.

Симптом "эмоционального дефицита". К профессионалу приходит ощущение, что эмоционально он не может помочь своим клиентам, подопечным. Не в состоянии войти в их положение, соучаствовать и сопереживать.

Симптом "эмоциональной отстраненности". Человек постепенно научается работать как бездушный автомат. Он почти полностью исключает эмоции из сферы профессиональной деятельности. В других сферах он всё ещё живет эмоциями.

Симптом личностной отстраненности, или деперсонализации. Проявляется не только на работе, но и вне сферы профессиональной деятельности. Отчужденность проникает в систему ценностей личности. Возникает антигуманистический настрой. Личность утверждает, что работа с людьми не интересна, не доставляет удовлетворения, не представляет социальной ценности.

Симптом "психосоматических и психовегетативных" нарушений. Если с нравственностью у человека все нормально, он не может себе позволить "плевать" на людей, а "выгорание" продолжает нарастать – могут происходить отклонения в соматических или психических состояниях. Порой даже мысль о трудных больных, подопечных вызывает плохое настроение, дурные ассоциации, чувство страха, неприятные ощущения в области сердца, сосудистые реакции, обострения хронических заболеваний.

Для получения более наглядной картины было проведено тестирование 100 студентов, возраст которых варьировался от 17 до 25 лет. Диагностика была проведена с помощью опросника

Маслача. Здесь диагностика уровня эмоционального выгорания идет не по стадиям, а по главным чертам данного синдрома: эмоциональное истощение, деперсонализация, редукция личных достижений. Соответственно, такие же названия получили и три шкалы, по которым выводятся результаты. По ним и судят о наличии или отсутствии выгорания, а также о том, над какими его сторонами нужно работать в первую очередь (рис.1-3).



Рис. 1 Уровень эмоционального истощения студентов



Рис. 2 Уровень редукции личных достижений студентов



Рис.3 Уровень деперсонализации студентов

Как видно на рисунках 1-3, большинство из опрошенных студентов имеют проблемы, связанные с эмоциональным выгоранием. Самостоятельно справиться с эмоциональным выгоранием бывает сложно, если вас не покидает ощущение беспомощности, то рекомендуется обратиться к специалисту. Однако если вы чувствуете в себе силы, можно последовать советам:

1. Сбросьте с себя те обязанности, которые возможно сбросить. Здоровье важнее, поэтому возьмите перерыв. И даже если вы не можете позволить себе поехать в теплые края, делайте дома то, что приносит вам удовольствие.

2. При потере сил естественная реакция организма – сохранить то маленькое количество энергии, которое у вас осталось, и изолировать себя от других. Но в трудные времена близкие и друзья могут поддержать вас. Поделитесь своими чувствами с ними, причем им не обязательно сразу бросаться решать ваши проблемы. Их задача – просто выслушать вас. Большинству ваших друзей польстит, что в трудную минуту вы решили с ними поделиться, это только укрепит вашу дружбу.

3. Найдите новое хобби и чаще посещайте культурные мероприятия. Лучше совместить это с времяпровождением на свежем воздухе. Если добавить в свой график что-то новое совсем невозможно, начните с заботы о себе. Сосредоточьтесь на сне и питании и постарайтесь ежедневно хотя бы понемногу заниматься спортом. Это поможет избежать последствий стресса и вернуться в строй. Главное — выбрать то, что будет восстанавливать силы и заряжать энергией.

4. Чтобы недовольство работой не перешло в эмоциональное выгорание, подумайте, что для вас особенно важно, и включите это в своё расписание.

5. Хотя бы понемногу каждый день занимайтесь любимым делом, а раз в неделю уделяйте ему больше времени. Тогда у вас никогда не возникнет ощущения, что вы не успеваете делать самое важное. Также вспомните, что помогает вам расслабиться, и выделите на это побольше времени.

6. Психологи советуют поискать способы снизить загруженность на работе: делегировать часть обязанностей, чаще говорить «нет» и записывать, что вызывает у вас стресс. Кроме того, нужно снова научиться отдыхать и получать удовольствие от жизни.

Легко забыть о себе, когда ни на что нет сил. В состоянии стресса нам кажется, что забота о себе — последнее, на что нужно тратить время. Однако, по мнению психологов, как раз ей и не стоит пренебрегать.

#### Список литературы:

1. Гримак Л.П. Как жить в гармонии с собой: Начала психологии активности. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2000. – 351 с.

2. Моросанова В.И. Психология саморегуляции. Учебное пособие. СПб., Изд-во «Нестор-История», 2012.

3. Пиканина Ю.М. Саморегуляция в жизнедеятельности будущих инженеров. Материалы VII Всероссийской научно-практической конференции. - СПб.:2017. С.129-133

4. Пиканина Ю.М., Пятибратова И.В., Худышева М.К. Формирование саморегуляции студентов в условиях здоровьесберегающей среды // Живая психология. - М.: 2016. – Т. 3. № 3. - doi: 10.18334/jp.3.3.36900 (Соавт. С. 120-126.

5. Семикин Т.А., Мысина Г.А. Психофизическое здоровье будущих специалистов. Человеческий капитал. 2013. № 9 (57). С. 15-23.

6. Семикин Г.И., Мысина Г.А. Здоровьесберегающая деятельность субъектов образовательной среды. Гуманитарный вестник. 2012. № 2 (2). С. 14.

*А.М. Смирнов*  
Московский государственный технический  
университет Н. Э. Баумана  
студент кафедры ФН 12  
«Математическое моделирование»  
smirnov.a98@yandex.ru

Научный руководитель: Пятибратова И. В., к. псих. н.,  
доцент кафедры ФОФ 2 «Здоровьесберегающие тех-  
нологии и адаптивная физическая культуры»

## **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В МГТУН. Э. БАУМАНА**

*Аннотация: В статье рассматриваются различные здоровьесберегающие технологии, применяемые в МГТУ им. Н. Э. Баумана, а также проводится анализ тематических аспектов, которые затрагивают учёные и специалисты по данной теме.*

*Abstract: The article examines various health-saving technologies used at the Bauman Moscow State University, and also analyzes the thematic aspects that affect scientists and specialists on this topic.*

*Ключевые слова: Учебный процесс, здоровьесберегающие технологии, студенты, МГТУ им. Н. Э. Баумана, физическое воспитание, состояние здоровья.*

*Keywords: Educational process, health-saving technologies, students, Bauman Moscow State University, physical education, state of health.*

Здоровье – основа формирования личности, и в этой связи можно привести слова замечательного педагога Сухомлинского: «Опыт убедил нас в том, что примерно у 85% всех неуспевающих учеников главной причиной отставания в учёбе является плохое состояние здоровья, какое-нибудь недомогание или заболевание». Такого же мнения придерживается и Московский государственный технический университет имени Н. Э. Баумана – важность темы студенческого здоровья и необходимость путей его охраны и оптимизации является одним из важнейших факторов успешного обучения.

Здоровьесберегающие технологии представляют собой систему мер, направленную на охрану и укрепления здоровья учащихся. В историческом плане их разработка в системе высшего образования осуществлялась поэтапно. Первый этап проходил с 1996 по 2000 г. и был связан с включением в Государственные образовательные стандарты высшего профессионального образования (в цикл общепрофессиональных дисциплин - ДН.00) новой учебной дисциплины "Валеология" (приказ Государственного комитета Российской Федерации по высшему образованию № 380 от 4 марта 1996 года). В связи с новым научным направлением, в 1996 году в МГТУ им. Н. Э. Баумана, как и во многих других высших учебных заведениях, приказом ректора И. Б. Федорова был организован центр «Валеология», который в 1997 году стал сектором кафедры РЛ7 («Биомедицинские технические системы и устройства»), а в 1998 году, в связи с созданием нового факультета «Биомедицинская техника» (БМТ) была организована кафедра «Валеология» (БМТ-3)), которая в 2015 переименована в кафедру «Здоровьесберегающие технологии и адаптивная физическая культура» (АФК). При разработке здоровьесберегающих образовательных технологий выявили отсутствие единого понимания валеологии как учебной дисциплины и существенные различия в действующих программах вузов. В одних программах наблюдается доминирование основ медицинских знаний (Э.Н. Вайнер, 1993), в других отражаются проблемы семьи и здорового образа жизни (Л.М. Панкова, 1994), а в третьих (Г.К. Зайцев, В.В. Колбанов, М.Г. Колесникова, 1994) содержится комплекс знаний по психофизиологическим и педагогическим основам здоровья человека. Анализируя другие подходы к проблемам здоровья человека, авторы (Н.М. Амосов, Я.А. Бендет, 1989; Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова, 2000; И.И. Брехман, 1990; Э.Н. Вайнер, 2002; В.И. Дубровский, 2001; Э.М. Казин, Н.Г. Блинова, Н.А. Литвинова, 2000; В.В. Колбанов, 2000; Н.И. Куинджи, 2001; В.В. Марков, 2001; В.И. Петрушин, Н.В. Петрушина, 2002; Тель Л.З, 2001; Б.Н. Чумаков, 2000;

R.S. Paffenbarger, 1994, и др.) отмечают, что опубликованные работы и содержащиеся в них рекомендации не способствуют эффективному формированию культуры здоровья у населения. Для того, чтобы рассмотреть, какие методы здоровьесберегающих технологий применяются именно в МГТУ, необходимо выяснить их общую структуру.

Существуют различные классификации здоровьесберегающих технологий, наиболее часто используемая в России разработана Н.К. Смирновым. Так, согласно этой классификации, данные технологии подразделяются на:

- медико-гигиенические технологии;
- физкультурно-оздоровительные технологии;
- экологические технологии;
- технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности;
- здоровьесберегающие образовательные технологии, которые делятся на организационно-педагогические, психолого-педагогические, учебно-воспитательные технологии.

Для того, чтобы определить уровень реализации здоровьесберегающих технологий в МГТУ, было проведено исследование на базе этой образовательной организации.

Было определено, что в МГТУ им. Н. Э. Баумана применяются следующие основные здоровьесберегающие технологии:

- медико-гигиенические технологии. Эти технологии выражаются в наличии Научно-образовательного медико-технологического центра МГТУ им. Н. Э. Баумана, который регулярно оказывает студентам медицинскую помощь, разделяет обучающихся на группы здоровья физической культуры – основную, подготовительную и специальную, а также принимает активное участие в образовательном процессе;

- организационно-педагогические технологии. К данным технологиям можно отнести наличие в учебной программе всех специальностей МГТУ лекционный курс дисциплины физическая культура, проводимый наряду с занятиями по прикладной физической культурой. Данный лекционный курс рассчитан примерно на третью часть одного семестра;

- физкультурно-оздоровительные технологии. К этому виду технологий относится вариативность занятий по прикладной физической культуре (в спортивном зале, на открытом стадионе), что более широко развивает физические качества обучающихся, а также наличие в вузе большого количества спортивных секций по разным направлениям;

- психолого-педагогические технологии, выражающиеся в обеспечении психологического комфорта обучающихся кафедры «Здоровьесберегающие технологии и адаптивная физическая культура» при проведении занятий, а также поддержание должного психологического состояния абсолютно всех студентов МГТУ (для этого функционирует центр психологической поддержки ЛППС);

- учебно-воспитательные технологии. Данные технологии находят своё применение в различных семинар-тренингах, лекциях, вебинарах, различных акциях, направленных на пропаганду здорового образа жизни. В рамках этого направления налажено взаимодействие с ООО «Здоровье нации», ГУНК МВД РФ и другими общественными и государственными организациями.

Рассмотрим каждое из направлений, применяемых в МГТУ здоровьесберегающих технологий подробнее.

В 2006-2007 гг. благодаря участию МГТУ им. Н.Э. Баумана в приоритетном национальном проекте «Образование» и тесному взаимодействию кафедр БМТ1, БМТ2, кафедры валеологии МГТУ им. Н.Э. Баумана и ГКБ № 1 им. Н.И. Пирогова был открыт Учебно-научный медико-технологический центр МГТУ им. Н. Э. Баумана, предназначенный для предоставления профессорско-преподавательскому составу Университета качественного и высокотехнологичного медицинского обслуживания, проведения медико-биологических исследований и обеспечения образовательного процесса студентами, аспирантами и слушателями МГТУ им. Н.Э. Баумана. Именно благодаря УНМТЦ студенты имеют возможность получить бесплатную высококвалифицированную медицинскую помощь, практически не выходя за пределы университета. В свою очередь статус университета, как национального университета техники и технологий, обязывает центр идти в ногу со временем. Самое современное оборудование, порой ещё даже не вошедшее в эксплуата-

цию во многих медицинских организациях, уже находится на вооружении у врачей, сражающихся за здоровье своих подопечных. В деле здоровьесберегающих технологий УМЦ медико-профилактическим и научным подходом не ограничиваются. Для студентов кафедры «Здоровьесберегающие технологии и адаптивная физическая культура» высококвалифицированные специалисты на протяжении всего первого курса во время элективного курса по физической культуре дают возможность получить базовые знания в соответствии со своей квалификацией. Это может быть неврология, основы по профилактике практически всех внутренних болезней и патологий и многое другое.

Не менее важным направлением в здоровьесберегающих технологиях является курс лекций в течении трети первого семестра первого курса. Студенты, практически являющиеся ещё не до конца сформировавшимися личностями, порой получившиеся в школе не всегда должную подготовку по здоровому образу жизни, компенсируют свои упущения в этой области во время этих лекций.

Прикладная физическая культура в здоровьесберегающих технологиях не менее важна. За эту составляющую несёт ответственность и в полной мере по мнению многих студентов справляется с этим кафедра «Физическое воспитание». За более чем 80 летнюю историю существования кафедрой достигнуты большие успехи в организации и совершенствовании учебного процесса по физическому воспитанию и развитию спорта в МГТУ. Об этом говорят и выступления спортсменов-бауманцев на крупнейших соревнованиях. Достоинно защищая спортивную честь нашей Родины, они становились призёрами крупнейших соревнований: олимпийских игр – 14 раз; чемпионатов мира – 18 раз; чемпионатов Европы – 17 раз; спартакиады народов СССР – 150 раз; чемпионатов России – 9 раз. Спортивную славу Университета достойные пронесли по этапам, как бы передавая эстафету последующим поколениям. Кажется очевидным, что успеха в спорте добиваются люди, действительно заинтересованные в нём. Поэтому большую популярность привлекла гибкая система спортивных секций. В академических группах и секциях кафедры ежегодно занимаются сотни студентов Университета. Для многих, благодаря их наставникам – преподавателям кафедры, выбранный вид спорта становится неотъемлемой частью их образа жизни. Активно функционируют секции бадминтона, баскетбола, биатлона, бокса, водного поло, волейбола, вольной борьбы, лёгкой атлетики, настольного тенниса, плавания, регби, рукопашного боя, спортивного ориентирования, тяжёлой атлетики и многих-многих других. К сожалению, здоровье части студентов не предназначено для тяжёлых физических нагрузок, которые обеспечивают большое количество спортивных секций, поэтому с такими студентами ведут работу специальные медицинские группы, таким образом обеспечивая должное физическое воспитание практически любой категории студентов. Это говорит о вполне развитом данном направлении здоровьесберегающих технологий.

Психолого-педагогические технологии также активно развиты. В МГТУ им. Н. Э. Баумана работает служба психологической помощи, консультирования и коррекции психо-эмоциональных состояний у студентов, вызванных трудными жизненными обстоятельствами. Стрессы, нервные срывы, усталость, эмоциональное выгорание, проблемы в отношениях в коллективе студентов, неразделенная любовь и многое другое решить помогут специалисты-психологи ЛППС УМЦ ЗТПН МГТУ им. Н. Э. Баумана. ЛППС входит в структуру УМЦ ЗТПН МГТУ им. Н. Э. Баумана и располагается в студенческом общежитии №10-11 по адресу: Госпитальный переулок, дом 4/6. Основными задачами ЛППС является:

- своевременное оказание психологической помощи и консультирование в сложных жизненных обстоятельствах, при которых студенты не могут сами справиться с возникшими проблемами;
- психодиагностика личностных свойств и выявление особенностей характера для успешной адаптации в условиях обучения в Бауманском университете;
- индивидуальные и групповые консультации и психокоррекционные мероприятия со студентами, обратившимися к специалистам; формирование мотивации личностного роста и участия в здоровом образе жизни;

- внедрение здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий в образовательном процессе; индивидуальные и групповые практические занятия со студентами, освобожденными от практических занятий физической культурой и имеющих ограничения по здоровью;
- получение знаний в области управления своим здоровьем;
- преодоление стрессового поведения и формирование стрессоустойчивости и навыков преодоления трудных жизненных ситуаций;
- выработка лидерских качеств и совершенствование коммуникативных навыков в общении со сверстниками;
- формирование психологических основ успешности личности в профессиональной и общественно-социальной деятельности.

В ЛППС имеются современные аппаратно-программные комплексы и средства психологической поддержки студентов, специально оборудованные кабинеты и комната психологической разгрузки. Кроме того, на базе ЛППС в общежитии располагается штаб-квартира всероссийского волонтерского антинаркотического движения «Здоровая инициатива», созданного на базе МГТУ им. Н. Э. Баумана. Основной целью волонтеров является пропаганда среди сверстников ценностей здорового образа жизни и формирование антинаркотического мировоззрения. Волонтеры проводят различные мероприятия совместно с профкомом студентов и УМЦ ЗТПН МГТУ им. Н. Э. Баумана, а также участвуют в духовно-нравственном и военно-патриотическом воспитании молодежи. Для обучения актива «Здоровой инициативы» приглашаются специалисты Минобрнауки России и сотрудники ГУНК МВД России, а также специалисты в сфере пропаганды здорового образа жизни, профилактики отклоняющегося поведения и представители Русской Православной Церкви. В этих целях, на базе ЛППС расположен дискуссионный клуб, в котором есть все современные возможности для проведения круглых столов, различных форумов, в которых студенты могут общаться, обсуждать проблемы и выработать предложения по их решению для руководства МГТУ им. Н. Э. Баумана.

С вышеупомянутым во многом похоже и ещё одно направление – учебно-воспитательные технологии. Особую роль здесь играет кафедра «Здоровьесберегающие технологии и адаптивная физическая культура». Проведение на постоянной основе семинаров-тренингов, лекций, направленных на пропаганду здорового образа жизни положительно сказывается на понимании студентами того, что здоровье – необходимое условие положительного достижения любого результата. Профилактика наркомании в молодёжной среде также является неотъемлемой частью работы в этом направлении. Так, уже ежегодной основе проводятся Всероссийский интернет-урок «Профилактика наркомании в образовательной среде» при непосредственном участии МГТУ им. Н. Э. Баумана, различные круглые столы, посвящённые вопросам борьбы с наркоманией под эгидой МВД России, а также множество других различных акций по данной тематике, за что кафедра была неоднократно награждена ФСКН (а в последствии ГУНК МВД) России.

Итак, описанная модель здоровьесберегающих образовательных технологий, существующая на данный момент в российской высшей школе, как и всякая система, находится в развитии и совершенствовании. Её эволюция подчиняется главной цели – сохранению здоровья учащихся. При достаточно сильных нагрузках на студентов их здоровье в большей мере не подвергается сильным изменениям в худшую сторону, что говорит о достаточно скором достижении поставленной цели – сохранении здоровья студента.

#### Список литературы:

1. Амосов Н.М., Бендет Я.А. Физическая активность и сердце. 3-е изд. перераб. и доп. - Киев: Здоровье, 1989. - 216 с.
2. Артемьева Л. О., Волостова А. Ф., Турбина Н. И. 2008. Инновационные технологии в реализации приоритетного национального проекта в сфере здравоохранения и образования // Высшее образование: опыт, проблемы, перспективы / Под ред. А. П. Гаевой, С. Н. Жирякова, В. М. Полякова. – Белгород: ГОУ ВПО Белгородский государственный технологический университет им. Шухова В. Г.

3. Медик В. А., Осипов А. М. 2003. Университетское студенчество: образ жизни и здоровье. – М.: Логос.
4. Интернет ресурсы различных подразделений МГТУ им. Н. Э. Баумана.
5. Семикин, Г.И., Мысина, Г.А. Организация занятий по физической культуре со студентами с ограниченными возможностями здоровья и студентами-инвалидами в вузе (опыт МГТУ им. Н.Э. Баумана). Живая психология, 2015, Т 2. №1, С. 7–18.
6. Пятибратова И.В. Использование социально-психологического тренинга при решении проблемы адаптации обучающихся в МГТУ им. Н.Э. Баумана. Научно-практический журнал «Живая психология», 2016 .Т.3№2. С.141-144
7. Худышева М.К. Организация учебной деятельности в условиях здоровьесберегающей среды. Научно-практический журнал «Живая психология»– 2016, том 3, № 4 с.289-293.

*А.А. Тетерина*

Студентка 4-го курса института филологии  
ФГБОУ ВО “Елецкий государственный  
университет им. И. А. Бунина”, Елец

*А.А. Teterina*

Student of the 4th year of the Institute of Philology  
Bunin Yelets State University, Yelets  
E – mail: alexsandrateterina@mail.ru

Научный руководитель:

*Н.А. Гринченко*

к.п.н, доцент кафедры романо-германских языков и перевода,  
ФГБОУ ВО “Елецкий государственный  
университет им. И. А. Бунина”, Елец

Scientific adviser:

*N.A. Grinchenko*

Ph.D., Associate Professor of the Department  
of Romanic and Germanic languages and translation,  
Bunin Yelets State University, Yelets

**СОЗДАНИЕ ИГР ПО ЗДОРОВОМУ ПИТАНИЮ НА ИНОСТРАННОМ ЯЗЫКЕ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ ОБЛАЧНОГО СЕРВИСА LEARNINGAPPS.ORG**  
**THE CREATION OF HEALTHY FOOD GAMES IN A FOREIGN LANGUAGE FOR STUDENTS WITH THE USE OF THE CLOUDY SERVER LEARNINGAPPS.ORG**

*Аннотация. Одним из показателей культуры здоровья школьника является здоровое питание. Для повышения грамотности в области здорового питания можно использовать современные образовательные технологии. Облачный сервис “LearningApps” является современным средством создания увлекательных дидактических игр. В статье содержатся рекомендации для работы с сервисом.*

*Annotation. One of the indicators of the schoolchild's health culture is a healthy diet. To improve literacy in the field of healthy nutrition, modern educational technologies can be used. Cloud service "LearningApps" is a modern means of creating fascinating didactic games. The article contains recommendations for working with the service.*

*Ключевые слова: культура здоровья, здоровое питание, облачный сервис, дидактическая игра.*

*Key words: culture of health, healthy food, cloud service, didactic game.*

Физическое и психическое здоровье человека начинает формироваться с самого раннего детства и напрямую зависит от того, насколько верным и сбалансированным было питание. Большая ответственность лежит не только на родителях школьников, но и на плечах педагогов, поскольку организация питания детей и подростков имеет свою специфику.

Здоровое питание помогает детскому организму противостоять переменам погоды и влиянию пагубных для здоровья экологических факторов, оказывает колоссальное влияние на мозговую деятельность, а также нервную систему. Организм может самостоятельно перебороть различные стрессовые ситуации, при наличии надлежащей и правильной подпитки. Расщепление жиров и углеводов образует энергию, за счет которой пополняются умственные и физические способности ребенка. При этом превышающее количество углеводов приводит к нарушению обмена веществ и обеднению энергетического обеспечения мозга. По этой причине ребенок может быстро утомляться и зачастую теряет работоспособность [1, с. 1-4].

Школьному учителю необходимо не только знать все особенности, связанные со здоровым питанием школьника, но и быть способным донести эту информацию до обучающихся. Просвещение в области здорового питания можно осуществлять, используя потенциал школьных образовательных дисциплин, в том числе на иностранном языке. Благодаря беспредметности (И. А. Зимняя) учебного предмета “Иностранный язык”, данная дисциплина обладает большим потенциалом для воспитания культуры здоровья школьников. Этому способствуют как темы, заявленные в УМК, так и разнообразные приемы, которые может использовать учитель на уроке иностранного языка: разминки, физкультминутки; динамические паузы, подвижные игры. При изучении иностранного языка у детей есть возможность познакомиться с образом жизни их сверстников за рубежом, в том числе, с культурой питания; сравнить со своей культурой; выявить положительное и отрицательное; понять, что нужно делать для того, чтобы вести здоровый образ жизни и т.д. Источниками информации могут быть тексты, аудио, видео, презентации, рассказ учителя, собственные исследования в проектной деятельности.

Внедрение цифровых технологий в образование является необходимым условием прогрессивного развития общества и занимает важное место в числе многих современных направлений развития образования [2, с. 1-2]. Согласно “Теории поколений” сейчас школьные скамьи занимают дети поколения Z, т.е. рожденные после 2000 года. Это - дети мультимедийных технологий. Привыкнув к мультимедии, чаще всего они не могут системно воспринимать информацию, поданную в классическом виде; системно мыслить, делать выводы и т.д. У них сформировано “клиповое мышление”, т.е. способность воспринимать информацию, связанную с окружающим миром посредством яркого посыла в формате видеоролика, теленовостей, презентации или же другом аналогичном виде [3, с. 25]. Мы предположили, что именно цифровые технологии могут стать наиболее перспективными для просвещения обучающихся в области здоровья.

Особое место в ряду цифровых технологий занимают облачные вычисления, которые обладают тем преимуществом, что программы хранятся не на устройстве пользователя, а на специальных платформах и сервисах в интернете. Облачный сервис LearningApps позволяет создавать бесплатные интерактивные упражнения для проверки знаний учащихся по всем предметам. Он включает в себя 25 интерактивных упражнений (приложений) в формате игр: 1. Найти пару, 2. Классификация, 3. Хронологическая линейка, 4. Простой порядок, 5. Ввод текста, 6. Сортировка картинок, 7. Викторина с выбором правильного ответа, 8. Заполнить пропуски, 9. Сетка приложений, 10. Игра “Кто хочет стать миллионером?”, 11. Кроссворд, 12. Игра “Виселица”, 13. Игра “Парочки” и др.

Данный сервис работает на нескольких языках: русский, английский, немецкий, испанский, французский, итальянский. Работать с данной программой можно двумя способами:

1. Создать приложение, выбрав один из 25 вариантов. Далее программой будет предложено ознакомиться с примерами аналогичных упражнений, чтобы понять логику задания. После этого необходимо заполнить пустые поля и загрузить нужные изображения. Ко всем формам имеются подсказки, поэтому создание приложения не отнимет много времени.

2. Воспользоваться в качестве шаблона готовыми работами других авторов, поменяв в них данные на Ваши. Бывают случаи, когда видоизменить готовое проще, чем создать что-то новое, но

сделать это быстро не всегда получится, поскольку приложения в галерее сгруппированы по темам, а не по типам.

После создания упражнения, его необходимо сохранить и, при желании, сделать доступным для других пользователей LearningApps. Тогда приложение появится в разделе “Все упражнения”.

LearningApps можно применять для создания дидактических материалов и по культуре питания. В. Н. Кругликов (1988 г.) определил дидактическую игру как вид учебного занятия, который организуется в виде учебных игр. Такой тип занятий реализует ряд принципов игрового, активного обучения и отличается наличием определенных правил, фиксированной структуры игровой деятельности и системы оценивания. Дидактическая игра – это один из методов активного обучения [4].

Нами созданы 4 дидактические игры на основе лексики, представленной в УМК К. И. Кауфман, М. Ю. Кауфман “Happy English” (6, 7, 9 классы) и УМК О. Л. Грозы, О. В. Дворецкой и др. “New Millennium English” (9 класс). Первая игра получила название “What food is good for you /What food is bad for you”. Задача учащихся - разделить появляющиеся на экране в хаотичном порядке продукты питания на две категории: 1) Healthy food (здоровая еда); 2) Junk food (вредная, нездоровая еда). Второе приложение называется “Healthy body, healthy mind” («В здоровом теле здоровый дух»). Данная дидактическая игра сделана на основе известной игры “Кто хочет стать миллионером”. Вопросы и варианты ответов для игры были взяты из УМК О. Л. Грозы, О. В. Дворецкой и др. “New Millennium English” (9 класс, Unit 10) и методически доработаны нами. Учащимся предлагается ответить на 6 вопросов, к которым даны 4 варианта ответов [5, с. 141]. Задача третьей игры под названием “Live not to eat, but eat to live” («Ешь, чтобы жить, а не живи, чтобы есть») - соотнести слова и выражения, к каждому из которых даны дефиниции, с соответствующей картинкой. Например, выражение “to put on weight (make your body bigger)” («набрать вес») требуется соотнести с изображением женщины, которая не может застегнуть на себе одежду, поскольку она ей не подходит по размеру, мала. Четвертая игра “Riddles about healthy food” рассчитана на детей младшего школьного возраста. Она включает загадки о продуктах питания, которые были отобраны нами на Интернет-сайтах. Приложение создано в виде игры “Виселица”. На экране появляется загадка на английском языке; английский алфавит, с помощью которого учащемуся необходимо ввести зашифрованное слово.

Все вышеуказанные игры были апробированы со студентами 1, 2, 3, 4 курсов ЕГУ им И. А. Бунина института филологии отделения иностранных языков, обучающихся по направлению подготовки “Лингвистика” и “Педагогическое образование”, вызвали большой интерес и получили высокую экспертную оценку педагогов, как вызывающие положительный эмоциональный отклик и отличное средство для формирования и совершенствования языковых навыков по выбранной теме. Предстоит дальнейшая апробация игр во время школьной педагогической практики.

Таким образом, дидактические игры, созданные с помощью онлайн-сервиса LearningApps могут стать одним из современных средств воспитания культуры здоровья обучающихся, в том числе, в области здорового питания.

#### Список литературы:

1. Гринкевич А. М., Лазарева Г. Ю. Чапова О. И. “Практические советы. Практические советы. Детское питание. - М.: Равновесие, 2006. – С. 1 – 156.
2. Газейкина А. И., Кувина А. С. Применение облачных технологий в процессе обучения школьников. / А. И. Газейкина, А. С. Кувина – Екатеринбург: Информационные и коммуникационные технологии в образовании. [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/v/primenenie-oblachnyh-tehnologiy-v-protssesse-obucheniya-shkolnikov> . (Дата обращения: 26.04.2018)
3. Сапа А. В. Поколение Z – Поколение эпохи ФГОС / А. В. Сапа. Инновационные проекты и программы в образовании. Выпуск 2, 2014. – С. 1-7. [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/v/pokolenie-z-pokolenie-epohi-fgos>. (Дата обращения: 20.04.2018)
4. Кругликов В. Н. Активное обучение в техническом вузе: Теоретико-методологический аспект. Автореферат диссертации. – Спб.: Санкт – Петербургский государственный университет.

[Электронный ресурс]. URL: <http://www.dissercat.com/content/aktivnoe-obuchenie-v-tehnicheskoy-vyuze-teoretiko-metodologicheskii-aspekt>. (Дата обращения: 23.04.2018.)

5. Гроза О. Л. и др. Английский язык: Английский язык нового тысячелетия / New Millennium English: Учебник англ.яз для 9 кл. общеобраз. учрежд. / О. Л. Гроза, В. В. Клименко и др. – Обнинск: Титул, 2007. Издание второе – С. 140-155.

6. Кауфман К. И., Кауфман М. Ю. Английский язык: Счастливый английский. ru / Happy English. ru: Учебник для 7 кл. общеобраз. учрежд. – Обнинск: Титул, 2008. – С. 166 – 192.

УДК 378.02

*А.И. Бишкарлова*

студентка МГТУ им. Н.Э. Баумана, г. Москва, Россия  
Кафедра «Газотурбинные и нетрадиционные энергоустановки»  
anniebishkar@gmail.com

*A.I. Bishkarova*

Student BMSTU, Moscow, Russia

Department of «Gas turbine and non-traditional power plants»

*Е.С. Шараборова*

студентка МГТУ им. Н.Э. Баумана, г. Москва, Россия  
Кафедра «Газотурбинные и нетрадиционные энергоустановки»  
lisaenergo@yandex.ru

*E.S. Sharaborova*

Student BMSTU, Moscow, Russia

Department of «Gas turbine and non-traditional power plants»

Научный руководитель:

*М.К. Худышева,*

к.псих.н., доцент кафедры

«Здоровьесберегающие технологии и адаптивная физическая культура»

МГТУ им. Н.Э. Баумана.

Supervisor: Khudysheva M.K., PhD in psychology, docent of department of  
«Health-saving technologies and adaptive physical culture» BMSTU

## **ПРОФИЛАКТИКА СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ PREVENTION OF SUICIDAL BEHAVIOR AMONG YOUNG PEOPLE**

*Аннотация: В статье рассматривается социальная составляющая суицида, подходы к анализу суицидального поведения, психологические и социальные факторы риска суицида, обосновывается необходимость комплексного социологического исследования проблемы суицида. Исследуется вопрос о взаимосвязи между состоянием основных структурных компонентов общественной организации и динамикой возникновения случаев суицида. Представляется информация по анализу мозга личностей склонных к суициду. Предложены методы, предпринимая которые можно предостеречь и предотвратить человека от суицида.*

*Ключевые слова: суицид, суицидент, социальные и психологические факторы суицида, социально-психологическая дезадаптация личности, аутоагрессия, деструктивные процессы.*

*Annotation: The article deals with the social component of suicide, approaches to the analysis of suicidal behavior, psychological and social factors of suicide risk, the necessity of a comprehensive sociological study of the suicide problem. The article deals with the relationship between the state of the main structural components of a public organization and the dynamics of the occurrence of cases of suicide. Information is provided on the analysis of the brain of individuals prone to suicide. Proposed methods, undertaking that can warn and prevent a person from suicide.*

*Keywords: suicide, social and psychological factors of suicide, social and psychological disadaptation of personality, autoaggression, destructive processes.*

На данный момент суицид в форме социальной проблемы является очень актуальной. Согласно данным о самоубийствах, можно отметить, что по мере совершенствования общества, накопления информационных ресурсов, формирование социальных инноваций не всегда происходило совместно с увеличением удовлетворенности жизнью людей. Сегодня по данным всемирной организации здравоохранения суицид занимает 4 место, согласно причине смертности, после онкологических, сердечно-сосудистых заболеваний и травматизма. В настоящее время многие авторы отмечают утяжеление психологической ситуации в обществе и увеличение числа лиц с психическими расстройствами, в том числе тех, у которых отмечается суицидальное поведение. Ежегодно в мире более 800000 человек кончают жизнь самоубийством [1].

Основной критерий выделения самоубийства из всех аутоагрессивных действий — наличие намерения прекращения жизни. Однако степень осознания этого намерения может существенно различаться: от ясно осознаваемой цели покончить жизнь самоубийством (с возможной борьбой суицидальных и антисуицидальных тенденций) до импульсивного акта или аффективного состояния, в рамках которых возникновение действий, направленных на самоубийство, может не осознаваться субъектом.

Изучая причины суицида, ученые исследовали также структуру мозга самоубийц. И выяснили, что он, в частности, по химической структуре отличается от мозга обычного человека. Особое внимание исследователей привлекла рибосомная РНК, или р-РНК, отвечающая за синтез белков в мозгу, которые обуславливают многие мыслительные процессы: например, такие, как обучение, память и возникновение новых связей между клетками мозга. В свою очередь, каждая молекула р-РНК несет особые белки-маркеры, которые, будучи активированными, «отключают» ее и, таким образом, останавливают синтез белков. Так вот, в гиппокампе — участке мозга, который отвечает за реакции организма на стресс, у самоубийц молекул-маркеров намного больше, чем у обычных людей. На этом основании нейробиологи полагают, что люди с такими особенностями более подвержены воздействию стресса, а значит, они более склонны к самоубийству. Кроме р-РНК, суицид могут спровоцировать и нарушения обмена серотонина. Исследование этой связи началось еще в 60-х годах прошлого века. Оказалось, что в стволовых структурах мозга у самоубийц содержание серотонина понижено. В свою очередь, пониженный уровень серотонина в головном мозге тесно связан с депрессией и агрессивным поведением, а также склонностью к совершению необдуманных поступков. Впрочем, о влиянии концентрации серотонина на суицидальное поведение мнения специалистов расходятся. Некоторые из них отмечают, что недостаток серотонина обнаружили только в каком-то одном отделе головного мозга. Другие сообщают о нарушении последовательности химических реакций, в которых участвует серотонин. В некоторых же исследованиях была обнаружена связь между активностью серотонина в префронтальной коре людей, пожелавших уйти из жизни, и эффективностью этой попытки. У людей, которые пытались покончить жизнь самоубийством наиболее «надежным» способом, например, приняв большое количество лекарств или совершив прыжок с большой высоты, активность серотонина в префронтальной коре была самой низкой. А в 1995 году американские ученые обнаружили, что нарушения серотониновой системы у людей, склонных к самоубийству, можно определить при помощи простого анализа крови. Оказалось, что количество серотониновых рецепторов на тромбоцитах крови пациентов с суицидальными наклонностями значительно больше, чем у людей с нормальной психикой. Таким образом, из всего вышеизложенного следует однозначный вывод: серотониновая система головного мозга самоубийц имеет определенные нарушения. И уже в самом начале нашего столетия ученые установили, что у людей, страдавших депрессией и покончивших жизнь самоубийством, количество нейронов в орбитальной префронтальной коре (участки коры, расположенные непосредственно над глазами) было ниже нормы [6].

Известный нейролингвист Татьяна Владимировна Черниговская в одном из интервью упоминала о самоубийстве как побочном явлении зависимости, одержимости (addiction)[5]. Не так давно весь мир ходил с ума из-за игры PokemonGo, все до сих пор помнят и про некоторые абсурдные ситуации, освещенные в прессе и оговоренные по телевидению, но никто особо не задумывался о том, к чему может привести увлеченность безобидной игрушкой. Рассматривая про-

блему детского восприятия подобных раздражителей, следует упомянуть, что детский мозг более подвержен воздействию, чем мозг взрослого человека, это связано с тем, что ребенок зачастую не отдает себе отчет в том, что может нанести вред своему организму, в частности нервной системе. Погружаясь в игру, дети перестают разграничивать внешний окружающий мир и мир альтернативной реальности, навязанный им симуляторами или стратегиями, после длительной игры мозг ребенка начинает уставать, что приводит к агрессивности поведения при попытке отвлечь его или переключить на посторонние дела. Что самое ужасное, очень часто родители могут даже не подозревать о том, что их ребенок зависим. Только после того как их чадо, буквально было поймано за руку за «спусканием» денег в онлайн казино или покупкой новой современной экипировки для «рыцаря, невероятно крутой новой онлайн игры», у них открываются глаза и они наконец задумываются о необходимости посетить детского психолога. Известно множество случаев, когда дети продавали вещи из дома, воровали и меняли драгоценности мамы на безделушки-однодневки в той или иной игре, журналист Илья Варламов, ни раз упоминал об этом и публиковал предостерегающие статьи. [7] Возвращаясь к мнению Черниговской, она конкретно говорит, что подобные зависимости способны не просто навредить психике или мозгу ребенка, вызвать его «разжижение», но в конечном итоге привести к трагедии. Ребенок просто не захочет насильно выходить из альтернативной реальности и на почве сильного психологического потрясения, в некоторой степени выхода из искусственно созданной зоны комфорта, сведет счеты с жизнью, потому что он утратит возможность существовать в той реальности, которую предлагает ему общество.

Проблема суицида длительное время являлась объектом психологического исследования. Данное направление характеризуется уклоном в сторону детализации индивидуального аспекта проблемы. Как показывают результаты ряда исследований, существенная часть субъектов суицидального действия являются психически здоровыми людьми. Это не отменяет важное значение общего психологического состояния, однако свидетельствует о том, что основания самоубийства не исчерпываются одним лишь психическим состоянием человека. Таким образом, вопрос о детерминанте поведения человека, преобладающей над биологически обусловленными формами поведения, приобретает несомненную значимость. Здесь реализуется важный момент: психология отражает ряд внутренних механизмов развития отдельных процессов внутри личности человека, однако многие условия формирования этих процессов пролегают в области культуры, межличностной коммуникации, социального устройства. В силу этих причин видится перспективной социологическая концепция исследования с целью получения целостного, исчерпывающего знания в исследуемой области.

Неестественный характер самоубийства как действия делает необходимым условием суицидальной деятельности существование ее как модели в сознании людей. Когда определенная модель поведения «на слуху», значительно более вероятным является ее применение. По этой причине средства массовой информации, а также содержание различного рода информационной продукции существенным образом определяют вероятность возникновения фактов суицида.

Что можно сделать для того, чтобы помочь.

1. Подбирайте ключи к разгадке суицида. Суицидальная превенция состоит не только в заботе и участии друзей, но и в способности распознать признаки грядущей опасности. Ваше знание ее принципов и стремление обладать этой информацией может спасти чью-то жизнь. Делясь ими с другими, вы способны разрушить мифы и заблуждения, из-за которых не предотвращаются многие суициды.

2. Примите суицидента как личность. Допустите возможность, что человек действительно является суицидальной личностью. Не считайте, что он не способен и не сможет решиться на самоубийство. Иногда соблазнительно отрицать возможность того, что кто-либо может удержать человека от суицида. Именно поэтому тысячи людей — всех возрастов, рас и социальных групп — совершают самоубийства. Не позволяйте другим вводить вас в заблуждение относительно несерьезности конкретной суицидальной ситуации. Если вы полагаете, что кому-либо угрожает опасность самоубийства, действуйте в соответствии со своими собственными убеждениями. Опасность, что вы растеряетесь, преувеличив потенциальную угрозу, — ничто по сравнению с тем, что кто-то может погибнуть из-за вашего невмешательства.

3. Установите заботливые взаимоотношения. Не существует всеохватывающих ответов на такую серьезную проблему, какой является самоубийство. Но вы можете сделать гигантский шаг вперед, если станете на позицию уверенного принятия отчаявшегося человека. В дальнейшем очень многое зависит от качества ваших взаимоотношений. Их следует выражать не только словами, но и невербальной эмпатией; в этих обстоятельствах уместнее не морализирование, а поддержка.

4. Будьте внимательным слушателем. Суициденты особенно страдают от сильного чувства отчуждения. В силу этого они бывают не настроены принять ваши советы. Гораздо больше они нуждаются в обсуждении своей боли, фрустрации и того, о чем говорят: «У меня нет ничего такого, ради чего стоило бы жить». Если человек страдает от депрессии, то ему нужно больше говорить самому, чем беседовать с ним.

5. Не спорьте. Сталкиваясь с суицидальной угрозой, друзья и родственники часто отвечают: «Подумай, ведь ты же живешь гораздо лучше других людей; тебе бы следовало благодарить судьбу». Этот ответ сразу блокирует дальнейшее обсуждение; такие замечания вызывают у несчастного и без того человека еще большую подавленность. Желая помочь таким образом, близкие способствуют обратному эффекту.

6. Задавайте вопросы. Если вы задаете такие косвенные вопросы, как: «Я надеюсь, что ты не замыслишь самоубийства?», - то в них подразумевается ответ, который вам бы хотелось услышать. Если близкий человек ответит: «Нет», - то вам, скорее всего, не удастся помочь в разрешении суицидального кризиса.

Лучший способ вмешаться в кризис, это заботливо задать прямой вопрос: «Ты думаешь о самоубийстве?» Он не приведет к подобной мысли, если у человека ее не было; наоборот, когда он думает о самоубийстве и, наконец, находит кого-то, кому небезразличны его переживания, и кто согласен обсудить эту запретную тему, то он часто чувствует облегчение, и ему дается возможность понять свои чувства и достичь катарсиса.

7. Не предлагайте неоправданных утешений. Одним из важных механизмов психологической защиты является рационализация. После того, что вы слышали от кого-то о суицидальной угрозе, у вас может возникнуть желание сказать: «Нет, вы так на самом деле не думаете». Для этих умозаключений зачастую нет никаких оснований за исключением вашей личной тревоги.

8. Предложите конструктивные подходы. Вместо того, чтобы говорить суициденту: «Подумай, какую боль принесет твоя смерть близким», - попросите поразмыслить об альтернативных решениях, которые, возможно, еще не приходили ему в голову.

9. Вселяйте надежду. Работа со склонными к саморазрушению депрессивными людьми является серьезной и ответственной. Психотерапевты давно пришли к выводу, что очень ценным является сосредоточение на том, что они говорят или чувствуют. Когда беспокоящие скрытые мысли выходят на поверхность, беды кажутся менее фатальными и более разрешимыми. Терзаемый тревогой человек может прийти к мысли: «Я так и не знаю, как разрешить эту ситуацию. Но теперь, когда ясны мои затруднения, я вижу, что, быть может, еще есть какая-то надежда».

10. Оцените степень риска самоубийства. Постарайтесь определить серьезность возможного самоубийства. Ведь намерения могут различаться, начиная с мимолетных, расплывчатых мыслей о такой «возможности» и кончая разработанным планом суицида путем отравления, прыжка с высоты, использования огнестрельного оружия или веревки. Очень важно выявить и другие факторы, такие, как алкоголизм, употребление наркотиков, степень эмоциональных нарушений и дезорганизации поведения, чувство безнадежности и беспомощности. Неоспоримым фактом является то, что чем более разработан метод самоубийства, тем выше его потенциальный риск. Очень мало сомнений в серьезности ситуации остается, например, если депрессивный подросток, не скрывая, дарит кому-то свой любимый магнитофон, с которым он ни за что бы не расстался. В этом случае лекарства, оружие или ножи следует убрать подальше.

11. Не оставляйте человека одного в ситуации высокого суицидального риска. Оставайтесь с ним как можно дольше или попросите кого-нибудь побыть с ним, пока не разрешится кризис или не прибудет помощь. Возможно, придется позвонить на станцию скорой помощи или обратиться в поликлинику. Помните, что поддержка накладывает на вас определенную ответственность.

12. Обратитесь за помощью к специалистам. Суициденты имеют суженное поле зрения, своеобразное туннельное сознание. Их разум не в состоянии восстановить полную картину того, как следует разрешать непереносимые проблемы. Первая просьба часто состоит в том, чтобы им была предоставлена помощь. Друзья, несомненно, могут иметь благие намерения, но им может не хватать умения и опыта, кроме того, они бывают склонны к излишней эмоциональности.

13. Важность сохранения заботы и поддержки. Если критическая ситуация и миновала, то специалисты или семьи не могут позволить себе расслабиться. Самое худшее может не быть позади. За улучшение часто принимают повышение психической активности больного. Бывает так, что накануне самоубийства депрессивные люди бросаются в водоворот деятельности. Они просят прощения у всех, кого обидели. Видя это, вы облегченно вздыхаете и ослабляете бдительность. Но эти поступки могут свидетельствовать о решении рассчитаться со всеми долгами и обязательствами, после чего можно покончить с собой. И, действительно, половина суицидентов совершает самоубийство не позже, чем через три месяца после начала психологического кризиса.

Все сказанное характеризует самоубийство как один из социально-психологических феноменов. Рассматривая данное многофакторное явление необходимо опираться на то, что не существует какой-либо единственной причины его возникновения и протекания, оно является результатом множества факторов. Проблема суицида находится в непосредственной взаимосвязи с состоянием социальной структуры, характером ценностных установок членов общества, критериями самореализации, а также актуальным содержанием информационного пространства общества. Более полным показателем уровня социальной патологии, по мнению социологов, выступает сумма уровня убийств и самоубийств. Специфика изучаемых явлений такова, что самоубийство как общественный феномен — это не просто индикатор общественного здоровья, но и своеобразный социально-психологический архетип, который в зависимости от характера его участия в общественном сознании может непосредственно влиять на формирование индивидуального суицида. Здесь речь идет как о своеобразном общественном тоне, настроении, на которые могут влиять известные факты добровольных уходов из жизни, так и о непосредственном индуцирующем (суицидогенном) влиянии конкретного самоубийства на отдельного человека. Адекватное противодействие проблеме суицида возможно в том случае, если будет произведено детальное исследование проблемы по основным рассмотренным направлениям, с выработкой соответствующей системы мер. При этом в качестве одного из приоритетных направлений социальной регуляции выступает оптимизация деятельности основных социальных институтов, эффективное проведение которой способствует общей стабилизации социальной ситуации. Это связано как с общим повышением уровня удовлетворенности потребностей членов общества, так и с активизацией ведущих защитных функций социальной структуры.

#### Список литературы.

1. Анюхин А. М. Суицид как социальная стратегия адаптации// Тюменский медицинский журнал, №3, 2013 г. 18 с.;
2. Каршибаева Г. А. Суицид как относительно устойчивое социальное явление// Актуальные вопросы современной психологии, №2, 2017 г. 20-22 с.;
3. Зубова Л. В. Щербина Л. А. Теоретические предпосылки исследования суицида как формы асоциального поведения личности// Вестник оренбургского государственного университета, №9, 2014 г. 11-17 с.;
4. Кононенко Н. С. Суицид как объект социологического исследования// Вестник краснодарского университета МВД России, №4, 2015 г. 274-277 с.;
5. ЭТЕРИ ЧАЛАНДЗИЯ СОН РАЗУМА РОЖДАЕТ ПОКЕМОНОВ НЕЙРОЛИНГВИСТ ТАТЬЯНА ЧЕРНИГОВСКАЯ О ГЕНОМАХ, СОЦСЕТЯХ И ДУШЕ// LENTA.RU
6. Илья Варламов Детские казино: как плохие люди грабят ваших детей// Живой журнал 3 июля 2017

*В.В. Яворская*  
ФГБОУ ВО «Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина»,  
Елец  
*V.V. Yavorskaya*  
Bunin Yelets State University,  
Yelets  
E-mail: yavorskayalera@gmail.com

Научный руководитель:  
*Н.А. Гринченко*  
к.п.н, доцент кафедры романо-германских языков и перевода,  
ФГБОУ ВО «Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина»,  
Елец  
Scientific adviser:  
*N.A. Grinchenko*  
Ph.D., Associate Professor of the Department  
of Romanic and Germanic languages and translation,  
Bunin Yelets State University,  
Yelets

**РАЗВИТИЕ СПОСОБНОСТИ К ЦЕЛЕПОЛАГАНИЮ НА УРОКАХ  
ИНОСТРАННОГО ЯЗЫКА С ПРИМЕНЕНИЕМ  
ОБЛАЧНОГО СЕРВИСА «TEAMER»**  
DEVELOPMENT OF THE ABILITY TO GOAL-SETTING AT THE LESSONS OF FOREIGN  
LANGUAGES WITH THE USE OF CLOUD COMPUTING «TEAMER»

*Аннотация: В статье поднимается проблема состояния здоровья современных школьников, а также рассматривается важность и способы формирования способности к целеполаганию и планирования времени для предотвращения развития стрессовых состояний с помощью онлайн-сервиса Teamer.ru.*

*Annotation: The article raises the problem of the state of health of modern schoolchildren, as well as the importance and ways of forming the capacity to goal-setting and time management to prevent the development of stressful conditions through the online service Teamer.ru.*

*Ключевые слова: культура здоровья, целеполагание, режим дня, планирование времени, облачные технологии, проектная деятельность*

*Key words: health culture, goal-setting, daily routine, time management, cloud computing, project activities*

Состояние здоровья школьников с каждым днём вызывает все больше опасений. По данным Министерства здравоохранения РФ, за последние десять лет заболеваемость детей в возрасте до 14 лет выросла в 1,4 раза. За последнее десятилетие появилось немало свидетельств того, что школьное образование в России оказывает на здоровье учащихся неблагоприятное влияние. Одним из самых травматичных факторов для здоровья школьников является общая стрессогенная система организации образовательного процесса и множественность предметов, проводимых большим числом учителей, что приводит к тому, что более 80% школьников находится в состоянии постоянного стресса [1, с.1].

Вследствие этого, в современных реалиях необходима кардинальная смена образовательного курса, ориентированного на решение многих вопросов, связанных с охраной здоровья детей,

формированием, сохранением и укреплением здоровья школьников, а также формированием у обучающихся активной позиции по отношению к собственному здоровьесозиданию через воспитание культуры здоровья.

Важнейшей компетенцией в области культуры здоровья, на наш взгляд, является способность к целеполаганию, а также связанное с этим умение рационально планировать своё время и режим дня. Каждый человек обладает неким «внутренним механизмом», «биологическими часами» - биоритмами, которые определяют законы ритма жизни каждого человека [2]. Поэтому культура здоровья непосредственно связана с понятием ритма человеческой жизни и, соответственно, понятием режима дня. Ритм – это бодрость, высокая работоспособность и отличное самочувствие, а нарушение ритма – это снижение способности организма к адаптации, стресс и, как следствие, нездоровье [3]. Поэтому режим дня является как основой воспитания в целом, так и условием социального благополучия личности, а значит, способность сочетать труд и отдых является одним из ключевых умений, которой необходимо овладеть каждому учащемуся. Если человек научится правильно ставить перед собой цели и добиваться их, грамотно расставлять приоритеты, то тогда ему намного проще будет справиться с планированием своего времени, что особенно важно для школьников, ведь управление временем – весьма значимая для них проблема, т.к. за короткое время им нужно успеть справиться с большим количеством задач – выполнить домашнее задание, посетить кружки, подготовиться к экзаменам и т.п. Поэтому развитие способности к целеполаганию и грамотному планированию времени должно стать одним из ведущих направлений в области обучения школьников культуре здоровья, чтобы они всегда знали, какая задача стоит перед ними и когда, и если время учащегося будет четко структурировано, то это неизменно приведет к снижению уровня стресса, к улучшению общего состояния здоровья подростка, а также предотвратит поиск нездоровых путей снижения стресса (курения, алкоголизма, наркомании и т.д.).

Тем не менее, составить рациональный распорядок дня не так-то просто. Еще сложнее – его придерживаться. Поэтому, для развития этого аспекта культуры здоровья необходимо развитие такой важной способности, как «целеполагание».

Представление о целеполагании именно как о «способности» содержится в ряде трудов таких известных ученых как В.Д. Шадриков, С.Л. Рубинштейн, Б.М. Теплов, Б.Г. Ананьев, А.Н. и др. Так, например, [4, с. 2] В.А. Архипов рассматривает целеполагание как «способность личности к постановке целей и получению планируемого результата, единство мотивов и средств, образующееся при оценке способов удовлетворения соответствующей потребности и имеющее ценностно-рациональную природу» [5, с. 36]; И.А. Дмитриева считает, что «способность к целеполаганию представляет собой совокупность психологических особенностей, способствующих постановке реализуемых целей» [6, с. 6].

На наш взгляд, школьный возраст обладает безграничными потенциальными возможностями для развития способности к целеполаганию, так как, согласно Л. С. Выготскому, «в подростковом возрасте происходит интеллектуализация высших психических функций, в том числе и воли, что выражается в появлении способности ставить цели и подчинять им свое поведение», а значит, приобретая способность к постановке целей, подросток начинает относиться осознаннее и ответственнее к совершаемой им деятельности.

Тем не менее, как показывает практика, навыки постановки целей у подростков развиты недостаточно, а к формулированию цели они относятся скорее формально, как к некой необходимости, а не как к существенному элементу планирования [7, с. 646]. Именно поэтому, вслед за О. К. Тихомировым, мы считаем, что возможность развития способности к целеполаганию увеличивается в условиях реальной деятельности, поэтому существенным видится исследовать возникновение и развитие целеполагания у подростков, участвующих в различных учебных, развивающих или дополнительных, относительно учёбы видах деятельности [8, с. 192].

Но как же вовлечь современных подростков в процесс формирования у них способности к целеполаганию и сделать этот процесс интересным, используя потенциал такой учебной дисциплины как «Иностранный язык»?

На наш взгляд, особенно целесообразным будет использовать в процессе обучения новейшие достижения Интернет-среды – облачные технологии, так как они помогают учителю пред-

ставлять необходимый для усвоения материал в более наглядной и интерактивной форме, что является наиболее близкой и понятной формой для современных подростков. Тем не менее, несмотря на повсеместное распространение, словосочетание "облачные технологии" остается для многих весьма запутанным и непонятным.

Что же такое облачные (рассеянные) вычисления (англ. cloud computing)? Это - технология обработки данных, в которой компьютерные ресурсы и мощности предоставляются пользователю как Интернет - сервис. При этом, пользователь имеет доступ к собственным данным, но не должен заботиться об инфраструктуре, операционной системе и собственно программном обеспечении, с которым он работает [9]. Исходя из этого, применение облачных технологий в образовательном процессе, а также в процессе воспитания культуры здоровья на уроке иностранного языка, представляется весьма уместным. В ходе нашей практической деятельности нами был апробирован онлайн-сервис Teamer.ru, который может стать незаменимым помощником в деятельности любого учителя.

Teamer.ru («Тимер») - отечественная вэб-система для организации командной работы над проектами. Метод проектов является активным методом обучения, в котором удачно сочетаются самостоятельная работа и работа в команде. Это – интерактивный, диалоговый метод, который сегодня признан одним из самых эффективных в образовании.

Создатели Teamer.ru также отмечают, что система может быть успешно использована и для планирования личных дел каждого человека. При использовании небольшими группами людей, она позволяет создавать проекты с постановкой заданий и взаимным контролем за их выполнением. К задачам можно прикреплять файлы и писать комментарии. Задачи можно ставить как перед всеми участниками проекта, так и выборочно, распределяя задания между малыми группами или каждым индивидуально. В проектах бывают управляющие (они видят все задания, созданные в рамках проекта – в нашем случае, это - учитель) и исполнители (они видят только те задания, которые касаются непосредственно их - ученики). Все эти люди могут писать сообщения (комментарии) в рамках заданий и прикладывать к ним свои файлы. Возможность определять крайний срок выполнения задания помогает школьникам придерживаться заданной цели и продуктивно использовать своё время для её достижения. Всё, что нужно учителю, чтобы начать работу с сервисом – это зарегистрироваться и пригласить в работу над проектом своих учащихся. Всего в «Тимере» выделяются 3 раздела, названных разработчиками весьма креативным и простым способом: «Что делать?», «Кто виноват?» и «Где все?».

Раздел «Что делать?» включает в себя текущие и будущие задания. В разделе «Кто виноват?» расписаны все задания, которые вы ставите перед своими учащимися, только в виде календаря. Раздел «Где все?» показывает тех людей, с которыми вы взаимодействуете в рамках проекта. В этом же разделе можно пригласить в проект других пользователей [10]. В целом, сервис очень прост и понятен в использовании, поэтому не требует от учителя сложной предварительной подготовки.

В ходе изучения данного онлайн-сервиса, нами был создан проект по теме daily routine (распорядок дня) – «Time management». В проекте выделено 7 заданий:

1. Play a word game. (сыграйте в словарную игру).
2. Slip through some ways to take control of your time. (Изучите несколько способов контролировать своё время).
3. Watch the video and point out some pieces of advice which may help a person in time management. (Посмотрите видео и выделите указанные в нем советы, которые помогут человеку научиться управлять своим временем).
4. Find out some information about effective ways of planning your day. (Найдите материал по эффективному планированию своего дня).
5. Read the text about Marina's daily routine. Comment on it. (Прочитайте текст о том, как распланирован день Марины. Прокомментируйте).
6. Choose a partner and make up a dialogue about daily routine. (Выберите партнера и составьте диалог о вашем распорядке дня).
7. Create your own plan of the day. (Составьте свой собственный распорядок дня).

Для того, чтобы выполнить задание №1, учащимся необходимо пройти по активной ссылке и сыграть в словарную игру по теме «Daily routine», предложенную сайтом British Council. Учащимся необходимо перевести данные слова, послушать их, а затем совместить их с подходящими картинками [10]. Для выполнения задания №2, учащимся необходимо пройти по активной ссылке и изучить 8 советов по планированию времени, предложенных сайтом The College Board [11]. Для выполнения задания №3, необходимо открыть видео на сайте Youtube и законспектировать из него основные моменты [12]. Задание №4 предполагает самостоятельный поиск обучающихся информации по заданной теме. В задании №5 необходимо прочитать текст из журнала Spotlight on Russia о распорядке дня девочки Марины и прокомментировать его (рассказать, насколько четко спланировано ее время, какие есть недостатки и достоинства, и т.п.) [13]. Для выполнения задания №6, учащимся необходимо составить собственный диалог на тему «Daily routine». Результатом проекта является выполнение задания №7 – составление своего собственного распорядка дня.

Проект предусматривает как индивидуальную работу, так и парную, и групповую. Он рассчитан как на самостоятельную работу учащихся по изучению заданного учителем материала с последующим обсуждением его и результатов работы на внеклассном мероприятии по иностранному языку (в этом случае учащимся предоставляются крайние сроки для выполнения задания от 3 до 7 дней), так и для составления цикла уроков на средней ступени обучения.

Таким образом, способность к целеполаганию является одной из важнейших составляющих культуры здоровья обучающихся. Чтобы сделать этот процесс для современных подростков и молодёжи более привлекательным, эту способность можно развивать, в том числе с помощью IT-технологий. Отечественный облачный сервис «Тимер» имеет то преимущество перед другими облачными технологиями, что позволяет активизировать процесс воспитания культуры здоровья обучающихся через проектную деятельность.

#### Список литературы:

1. Петрова Н.Ф., Горюва В.И. Современная школа и проблема здоровья учащихся // Успехи современного естествознания. – 2005. – № 11. – С. 73-75; URL: <http://natural-sciences.ru/ru/article/view?id=9541> (дата обращения: 16.04.2018)
2. Биологические часы (биоритмы) человека, циркадный ритм организма: [Электронный ресурс] // Психологическая помощь, консультация психолога онлайн: психоанализ, психотерапия 2011-2018. URL: <http://психоаналитик-матвеев.рф/psikhicheskoe-zdorove/biologicheskie-chasy/>. (Дата обращения: 05.05.2018).
3. Биологические ритмы, их влияние на здоровье и работоспособность школьников: [Электронный ресурс] // Российская академия естествознания 2016-2018. URL: <https://school-science.ru/4/1/724>. (Дата обращения: 05.05.2018).
4. Егорова Юлия Александровна Способность к целеполаганию как деятельностная и педагогическая категория: сущность, функции, структура, уровни развития // Вестник ЧГПУ. 2013. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sposobnost-k-tselepolaganiyu-kak-deyatelnostnaya-i-pedagogicheskaya-kategoriya-suschnost-funksii-struktura-urovni-razvitiya> (дата обращения: 03.05.2018).
5. Архипов В. А. Целеполагание как элемент социализации личности (На примере курсантов высших военно-учебных заведений): дис. канд. социол. наук: 22.00.08 [Текст] / Архипов Владимир Анатольевич. – М., 2005. - 209 с.
6. Дмитриева, И. А. Развитие способности к целеполаганию у студентов и аспирантов: дис. канд. психол. наук: 19.00.13 [Текст] / Дмитриева Инна Александровна. - Казань, 2011. - 190 с.
7. Круглик Е. Г. Развитие способности к целеполаганию подростков 15–17 лет // Молодой ученый. — 2016. — №20. — С. 646-649. — URL <https://moluch.ru/archive/124/34113/> (дата обращения: 03.05.2018).
8. Тихомиров О. К. Психология мышления. — М.:Изд-во Моск. ун-та,1984.-272 с.
9. Чайнику про облачные технологии: [Электронный ресурс] // Практичный взгляд на эволюцию интернета. URL: <https://seo-zona.ru/chajniku-pro-oblachnye-technologie-2017-04-07.html>. (Дата обращения: 04.05.2018).

10. Несколько слов о проекте Teamer.ru: [Электронный ресурс] // Teamer.ru 2007 - 2018. URL: <http://www.teamer.ru/about/> (Дата обращения: 05.05.2018).
11. Daily routines: [Электронный ресурс] // LearnEnglish Kids British Council. URL: <http://learnenglishkids.britishcouncil.org/en/word-games/daily-routines> (Дата обращения: 05.05.2018).
12. 8 Ways to Take Control of Your Time: [Электронный ресурс] // The College Board 2018. URL: <https://bigfuture.collegeboard.org/get-started/inside-the-classroom/8-ways-to-take-control-of-your-time> (Дата обращения: 05.05.2018).
13. Пример оформления работы. Hi! About myself: [Электронный ресурс] // Spotlight on Russia 2017-2018. URL: <http://spotlightonrussia.blogspot.ru/search/label/Hi%21%20About%20myself> (Дата обращения: 05.05.2018).

## ЧАСТЬ III. ПРИЛОЖЕНИЕ

### Концепция

#### участия институтов гражданского общества в профилактике потребления табака, алкоголя, наркотиков и формировании культуры трезвого здорового образа жизни

##### *Пояснение.*

*Документ разработан Союзом некоммерческих организаций в сфере профилактики и охраны здоровья граждан «Евразийская ассоциация здоровья» в марте 2017 - апреле 2018 года. Концепция предлагается для одобрения всеми заинтересованными сторонами, в первую очередь гражданскими институтами.*

*Документ прошёл первичное обсуждение 26 апреля 2018 году в рамках заседания Рабочей группы по взаимодействию институтов гражданского общества в сфере профилактики химических зависимостей и формированию культуры трезвого здорового образа жизни при Комиссии по охране здоровья граждан и развитию здравоохранения Общественной палаты РФ. В настоящий момент Концепция разослана для согласования в государственные и общественные структуры.*

*Авторский коллектив заявляет о полной независимости от алкогольной, табачной, наркотической индустрии и её союзников, организаций, финансируемых алкогольной, табачной, наркотической индустрией и её союзниками, отсутствии сотрудничества в какой-либо форме, связей, материальной или иной заинтересованности, конфликта интересов в пользу алкогольной, табачной, наркотической индустрии и её союзников.*

### I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Концепция участия институтов гражданского общества в профилактике потребления табака, алкоголя, наркотиков и формировании культуры трезвого здорового образа жизни (далее – Концепция) разработана представителями российского общества в лице некоммерческих организаций и экспертного сообщества с целью содействия государственной антитабачной, антиалкогольной, антинаркотической политике и охраны здоровья граждан в России.

1.2. Концепция определяет цели, задачи, приоритетные направления и механизмы участия гражданского общества в профилактике потребления табака, алкоголя, наркотиков и других веществ наркотического действия, формировании культуры трезвости и здоровья.

1.3. Реализация Концепции направлена на

(а) последовательное снижение потребления табачных, алкогольных и наркотических изделий народонаселением и переход к политике трезвости;

(б) снижение социальных, экономических, политических, духовных последствий потребления табака, алкоголя, наркотиков и других веществ наркотического действия;

(в) улучшение демографической ситуации: повышение рождаемости, сокращение уровня смертности, повышение общей продолжительности жизни народонаселения;

(г) формирование культуры трезвого самосохранительного поведения граждан и общества, мотивации к ведению здорового образа жизни;

(д) как следствие вышеописанного – повышение качества жизни граждан и устойчивое развитие российского государства в XXI веке.

1.4. При разработке Концепции использованы международные и российские нормативные правовые документы (*Приложение 1*), общепризнанные принципы и нормы российского общества в области охраны здоровья, независимые экспертные исследования, учтён исторический опыт антитабачной, антиалкогольной, антинаркотической кампаний российского общества, практический опыт некоммерческих организаций.

1.5. Концепция призвана дополнить нормативные правовые документы, обозначив более деятельное место и роль гражданского общества в формировании культуры трезвого здорового

образа жизни и профилактике потребления табака, алкоголя, наркотиков. Концепция определяет необходимость активной просветительской деятельности, усиления реализации общественно-государственной политики на местах, сосредоточения на мерах по снижению спроса на вещества наркотического действия, стимулировании положительного трезвого поведения граждан, проведения в жизнь социально-просветительского и психолого-педагогического подходов к профилактике.

1.6. Концепция разработана на период до 2025 года и далее до выполнения стратегической цели, может дополняться по мере необходимости.

## II. СОВРЕМЕННАЯ СИТУАЦИЯ В РОССИИ

Устойчивое социально-экономическое развитие, повышение качества жизни невозможно без трезвого поведения самих граждан и решения табачно-алкогольно-наркотической проблемы. Потребление гражданами табачных, алкогольных, наркотических изделий, нездоровьесберегающее поведение наносят серьёзные демографические, социальные, экономические последствия российскому обществу. Они связаны с повышенной смертностью, потерей продолжительности здоровой жизни, с утратой трудоспособности, со снижением производительности труда, с затратами на лечение алкоголизма и наркомании, с социальными выплатами государства инвалидам, сиротам, с ущербом от пожаров и дорожно-транспортных происшествий, с расходами на содержание заключённых, на борьбу с преступностью и беспорядочностью. Преступления и последствия, связанные с потреблением алкогольных и наркотических изделий, являются одними из факторов угрозы общественной и национальной безопасности России.

Основные социальные последствия от потребления табака, алкоголя, наркотиков характеризуются следующими факторами:

а) Утрата демографического потенциала: высокая заболеваемость, повышенная смертность, низкая продолжительность жизни.

Ежегодное потребление табачных, алкогольных, наркотических изделий населением России уносит до 1 млн. жизней, до 3-6 трлн руб. или 3,2-6,4% ВВП (на 2017 год). Уровень потерь российского общества сопоставим с консолидированным бюджетом Министерства здравоохранения РФ на 2017 год, который составил более 3 трлн. руб.

Потребление табака. По данным Министерства здравоохранения РФ уровень потребления табака среди взрослого населения снизился на 18% (с 37,1% в 2013 году до 30,5% в 2017 году). Ежегодно от болезней, связанных с потреблением табака, погибают от 350 тысяч до 500 тысяч граждан. Экономические потери России из-за ранней смерти потребителей табака ежегодно составляют около 1 трлн. 500 млрд. рублей. Табакокурение сокращает жизнь человека в среднем на 10-12 лет и является причиной около 90% случаев смерти от рака легких, 30% всех случаев смерти от раковых заболеваний.

Потребление алкоголя. По данными Министерства здравоохранения РФ уровень потребления алкоголя в 2017 году составил 10,3 литра на душу населения (по сравнению с 2009 годом снижение на 7,7 литров). По данным Всероссийского центра изучения общественного мнения в 2017 году употребляли алкоголь 59% граждан. Доля граждан, утверждавших о неупотреблении алкоголя, возросла с 25% в 2009 году до 39% в 2017 году. По данным Росстата на начало 2017 года численность больных алкоголизмом, состоящих на учёте в лечебно-профилактических организациях, составляла более 1,4 млн. человек. Исследование Общественной палаты РФ (2009 г.) показало, что ежегодная смертность от прямых и косвенных последствий употребления алкоголя оценивается в 500 тысяч человек и выше, а ежегодные прямые и косвенные потери государства достигают в 1 трлн. 700 млрд. рублей. Алкоголь сокращает жизнь человека в среднем на 15-20 лет.

Потребление наркотиков. По результатам социологических исследований Государственно-антинаркотического комитета в 2016 году число потребляющих наркотики граждан составило 1,6% или 2,3 млн. человек. А общее число граждан, имеющих опыт употребления наркотиков, оценивается в 6,4% населения страны или 9,4 млн. человек. По данным Всероссийского центра изучения общественного мнения в 2017 году 12% опрошенных сообщили, что среди их близких есть люди, употребляющие наркотики. По данным Росстата на начало 2017 года численность больных

наркоманией, состоящих на учёте в лечебно-профилактических организациях, составляла более 259 тыс. человек. По данным Министерства здравоохранения РФ более 1,1 млн. граждан имеют вирус иммунодефицита человека (ВИЧ), среди которых до половины случаев заражения происходит из-за потребления наркотиков. По данным Государственного антинаркотического комитета за пятилетний период с 2012 по 2016 гг. число несовершеннолетних, зарегистрированных с диагнозами «наркомания» и «пагубное потребление наркотиков» увеличилось на 30,7% (с 6 699 случаев в 2012 году до 8 717 случаев в 2016 году). Россия ежегодно теряет от наркоторговли (исходя из затрат на оперативно-розыскную деятельность, на судебно-следственные работы, содержание пенитенциарной системы), по минимальным оценкам, 600 миллиардов рублей. По оценке секретаря Совета Безопасности РФ Н.П. Патрушева материальный ущерб от наркотиков в России сравним с затратами на всю систему здравоохранения и составляет 3-5 % ВВП, то есть 2-3 триллиона рублей ежегодно. По подсчётам за 7 лет к 2020 году Россия потеряет более 14 триллионов рублей. Необходимо отметить, что наркоманы, выключенные из экономически активного населения, становятся нарушителями правовых норм и вовлекают за свою жизнь в наркоманию в среднем 7-10 человек.

б) Снижение производительности труда и человеческого капитала.

Курение, пьянство и употребление других веществ наркотического действия на рабочем месте приводит к таким отрицательным последствиям, как

- нарушение трудовой дисциплины (появление в нетрезвом виде, употребление веществ на работе),

- производственный травматизм (в т.ч. приводящий к инвалидности и смертности) и заболеваемость (больничные листы и пр.),

- потери рабочего времени (прогулы, социально-психологическое состояние и пр.).

По данным ряда исследований до 80 процентов от общего числа несчастных случаев и травм на рабочих местах связаны с употреблением алкоголя. Что может составлять по данным на 2016 год до 21 395 пострадавших, или более 1 млн. человеко-дней нетрудоспособности, или более 191 млрд. рублей, израсходованных на мероприятия по охране труда. Эффективность программ профилактики пьянства работников может достигать 18-20 рублей на 1 вложенный рубль.

Курящие в течение 10 лет болеют в 3,5 раза чаще, чем некурящие, вследствие чего в 5 раз чаще отсутствуют на работе. Совокупные косвенные потери от курения из-за более низкой производительности труда и дополнительных потерь от нетрудоспособности курильщиков могут оцениваться более чем в 207 млрд. рублей в год.

в) Преступность.

По данным Генеральной прокуратуры РФ в 2017 году 352 062 (36,4%) выявленных лиц совершили преступления в состоянии алкогольного опьянения, 21 370 чел. (2,2%) – в состоянии наркотического опьянения. Более 10,1% (208 681) всех выявленных преступлений в России за 2017 год приходится на участие граждан в незаконном обороте наркотиков. Что уже в совокупности превосходит преступления, связанные с грабежом и разбоем, убийствами, умышленным причинением тяжкого вреда здоровью и изнасилованиями, лёгким вредом здоровью и побоями, присвоением и растратой. По данным Государственного антинаркотического комитета на начало 2017 года за наркопреступления в учреждениях уголовно-исполнительной системы содержались и отбывали наказание 165,1 тыс. лиц, в том числе 17,1 тыс. женщин. За пятилетний период с 2012 по 2016 гг. количество зарегистрированных преступлений в сфере незаконного оборота наркотиков, совершённых несовершеннолетними, выросло на 22,1% (с 2 057 случаев в 2012 году до 2 511 случаев в 2016 году).

Таким образом, можно констатировать, что до 49% ежегодно выявляемых преступлений в России совершается по причине алкогольно-наркотического поведения граждан.

г) Дорожно-транспортные происшествия (ДТП).

По данным Госавтоинспекции в 2017 году 10,4% (14 972) всех ДТП совершено водителями в состоянии опьянения. Что составляет 38,2% (24 636) всех раненых и погибших в ДТП. Стратегия безопасности дорожного движения в Российской Федерации на 2018 - 2024 годы указывает, что число погибших в ДТП из-за нарушений правил дорожного движения водителями в состоянии опьянения за последние 10 лет увеличилось в 1,8 раза (увеличение на 78,8 процента в 2016 году к

2007 году), в то время как общее число погибших на дорогах страны сократилось на 39 процентов за рассматриваемый период. Треть погибших в авариях на автомобильных дорогах составляют люди наиболее активного трудоспособного возраста (26 - 40 лет). Около 20 процентов пострадавших становятся инвалидами.

д) Пожары.

Неосторожное обращение с огнём, в том числе неосторожность при курении, – одна из самых распространённых причин пожаров с гибелью людей. По данным Министерства РФ по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий в 2017 году 40 001 пожаров (30% от всего количества) произошло из-за неосторожного обращения с огнём, что принесло материальный ущерб более чем на 1,3 млрд. рублей.

д) Семейный кризис.

Пьянство и наркомания являются одними из главных причин распада браков, появления социальных сирот в России, роста заболеваний и аномалий у новорождённых, снижения репродуктивного потенциала, передачи нездоровьесберегающих моделей поведения от родителей к детям.

е) Снижение интеллектуального потенциала российской нации.

Отсутствие прояснённого сознания и трезвого мышления вследствие употребления веществ наркотического действия приводит к снижению интеллектуального потенциала граждан, кризису управления и принятия решений.

За последние годы государство приняло ряд нормативных правовых документов, направленных на усиление антитабачной, антиалкогольной, антинаркотической и здоровьесберегающей политики. Это позволило сократить негативные показатели табакокурения, алкоголизации, наркотизации и повысить уровень участия граждан в мероприятиях по охране здоровья.

По данным Правительства России за 6 лет доля регулярно занимающихся спортом граждан России возросла более чем в 1,5 раза. Если в 2012 году регулярно занимались спортом 22,5% населения (32,2 миллиона человек), то в 2017 году значение показателя составляет не менее 36,8% (почти 50 миллионов человек). Общее число зарегистрированных участников комплекса ГТО (готов к труду и обороне) составляет свыше 7 миллионов человек.

Согласно приоритетному проекту «Формирование здорового образа жизни» доля граждан, приверженных здоровому образу жизни, должна возрасти с 36% в 2017 году до 60% в 2025 году. Распространённость табакокурения должна снизиться с 30,5% в 2017 году до 27% в 2025 году. Потребление алкоголя на душу населения должно снизиться с 10 литров в 2017 году до 8 литров в 2025 году.

Несмотря на принятые за последние годы меры, общая ситуация остаётся напряжённой. Для повышения эффективности профилактики потребления табака, алкоголя, наркотиков и формирования устойчивой культуры трезвого здорового образа жизни требуется более активное вовлечение институтов гражданского общества, закрепив в Концепции их статус и роль в данном процессе.

### III. ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

**Алкоголь** – продукция, содержащая этиловый спирт (этанол,  $C_2H_5OH$ ) и используемая в пищевом производстве. К алкогольной продукции относятся такие виды, как спиртные изделия (в том числе водка, коньяк), вино, фруктовое вино, ликерное вино, игристое вино (шампанское), винные изделия, пиво и изделия, изготавливаемые на основе пива, сидр, пуаре, медовуха.

**Вещество наркотического действия** – вещество, (а) оказывающее воздействие на центральную нервную систему, (б) вызывающее нарушения мышления, поведения, восприятия, настроения, (в) представляющее опасность для здоровья населения, (г) употребление которого служит причиной социальных отклонений и социальных проблем. К веществам наркотического действия относятся табак, алкоголь, наркотики.

**Заинтересованная сторона Концепции** – физическое или юридическое лицо, группа лиц, оказывающее (-ая) положительное влияние на деятельность и результаты реализации Концепции.

**Здоровье** – состояние физического, психического и социального благополучия человека, при котором отсутствуют заболевания, а также расстройства функций органов и систем организма.

**Институт гражданского общества** – устойчивая совокупность людей, групп, структур, деятельность которых направлена на выполнение конкретных общественных функций. К институтам гражданского общества относятся некоммерческие организации, предпринимательское сообщество, средства массовой информации, молодёжные, семейные, творческие, научные, экспертные, спортивные, культурные и пр. объединения граждан, неформальные сообщества и др.

**Культура трезвого здорового образа жизни** – 1) совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях сохранения и укрепления трезвости и здоровья; 2) совокупность устойчивых форм человеческой деятельности, направленных на сохранение и укрепление трезвости и здоровья, предупреждение распространения болезней, поддержание жизнеспособности популяции, сформировавшаяся на основе постепенного накопления функционально полезных норм и ценностей, закрепившаяся в общественной практике и сознании общества.

Культура трезвого здорового образа жизни в обществе представлена материальными предметами (памятники, литература и пр.), социальными установлениями (институтами, традициями), духовными ценностями (человеческая жизнь). Культура трезвого здорового образа жизни влияет на стиль жизни людей, включающий образ мышления, модель поведения, обычаи, ритуалы, что обеспечивает благоприятный для здоровья режим жизни. Культура трезвого здорового образа жизни формируется путём суммирования опыта многих поколений в результате материальной и духовной деятельности всех личностей и групп, составляющих общество. Она является составной частью общей культуры человечества.

**Наркотик** – вещество синтетического или естественного происхождения, включенное в перечень наркотических средств, психотропных веществ и их прекурсоров, подлежащих контролю в России.

**Объект профилактики** – предмет деятельности субъекта профилактики.

**Политика трезвости** – система мер, ориентированных на сохранение и укрепление трезвого поведения граждан, снижение социальных, демографических, экономических, правовых проблем, связанных с потреблением населением табака, алкоголя, наркотиков и других веществ наркотического действия.

**Последствия потребления (табака, алкоголя, наркотиков)** – причинение вреда жизни, здоровью или среде обитания человека, семьи, общества вследствие потребления веществ наркотического действия, а также связанные с этим медицинские, демографические, социально-экономические последствия.

**Потребление табака** – курение табака (в т.ч. парокурение, вейпинг), сосание, жевание, нюханье табачных изделий.

**Пропаганда (трезвого здорового образа жизни)** – активная просветительская деятельность, направленная на формирование в обществе отрицательного отношения к потреблению веществ наркотического действия и положительного отношения к трезвому здоровьесберегающему поведению.

**Профилактика** – совокупность мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья и включающих в себя формирование здорового образа жизни, предупреждение возникновения и (или) распространения заболеваний, их раннее выявление, выявление причин и условий их возникновения и развития, а также направленных на устранение вредного влияния на здоровье человека факторов среды его обитания.

**Профилактика (потребления табака, алкоголя, наркотиков)** – совокупность мероприятий, направленных на предупреждение потребления табака, алкоголя, наркотиков, других веществ наркотического действия и формирование трезвого поведения. Трезвенное воспитание и обучение, направленное на формирование знаний, ценностей и навыков ведения трезвого здорового образа жизни, является составной частью профилактики потребления табака, алкоголя и наркотиков.

**Спонсорство (табака, алкоголя, наркотиков)** – любой вид вклада в любое событие, мероприятие или отдельное лицо, целью или результатом которого является стимулирование продажи

табачных, алкогольных, наркотических изделий или употребления табака, алкоголя, наркотиков прямо или косвенно.

**Субъект профилактики** – физическое или юридическое лицо, осуществляющее профилактические действия.

**Табак** – вещество, основным компонентом которого является никотин.

**Трезвость** – это естественное состояние человека, семьи, общества, характеризующееся: (а) полным и осозанным отказом от потребления табачных, алкогольных, наркотических изделий; (б) ясным сознанием, свободным от запрограммированности на потребление веществ наркотического действия; (в) здоровьесберегающей моделью поведения.

**Трезвый здоровый образ жизни** – поведение людей, направленное на сохранение и укрепление трезвости и здоровья.

#### IV. ОСНОВНЫЕ ПРИОРИТЕТЫ, ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

4.1. **Стратегической целью** Концепции является трезвость народонаселения.

4.1.1. Выполнение стратегической цели требует поэтапной реализации следующих целей:

На первом этапе – значительное снижение уровня потребления табачных, алкогольных и наркотических изделий, формирование общественно-государственной системы профилактики потребления табака, алкоголя, наркотиков и пропаганды ценностей трезвого здорового образа жизни с активным участием институтов гражданского общества.

На втором этапе – формирование государственной политики трезвости, предполагающей сохранение и укрепление ценностей трезвого здорового образа жизни детей, прямое участие институтов гражданского общества в защите и укреплении трезвого здорового образа жизни граждан.

Первый этап направлен на изменение информированности и поведения граждан, второй этап – на нормативное изменение системы деятельности государственных и общественных институтов, целенаправленное формирование трезвой среды обитания.

4.1.2 Достижение данной цели означает формирование общества, в котором защищается и сохраняется естественное состояние, с которым рождается каждый гражданин России, – трезвость.

Итогом реализации цели станет повышение демографического, социально-экономического, духовного потенциала России в XXI веке.

4.2. Реализация Концепции основывается на следующих **принципах**:

(а) главенство защиты жизни и здоровья граждан перед политическими, экономическими и другого рода интересами социальных групп;

(б) предотвращение первой пробы веществ наркотического действия и применение мер по сохранению состояния трезвости;

(в) системный подход, предполагающий комплексную, непрерывную и последовательную работу заинтересованных сторон по снижению спроса и предложения на табак, алкоголь, наркотики и формирование трезвого здорового образа жизни;

(г) информационная открытость и всестороннее участие заинтересованных сторон на всех уровнях;

(д) делегирование государством части полномочий по управлению сферой профилактики и просвещения общественным институтам.

4.3. Принципы определяются рядом **ценностных положений**:

(а) все граждане имеют право расти, развиваться и жить в безопасной среде, защищенной от отрицательных последствий употребления табака, алкоголя, наркотиков и других веществ наркотического действия, в том числе на защиту от пропаганды и рекламирования веществ наркотического действия;

(б) все граждане имеют право на обоснованную объективную информацию и просвещение, начиная с раннего периода жизни, относительно последствий потребления табака, алкоголя, наркотиков и других веществ наркотического действия для здоровья, семьи и общества, а также о преимуществах трезвого здорового образа жизни;

(в) все граждане, употребляющие табак, алкоголь, наркотики и другие вещества наркотического действия, а также члены их семей имеют право на помощь в освобождении от вредных привычек, приносящих ущерб здоровью;

(г) все граждане, не желающие (или не могущие) потреблять табак, алкоголь, наркотики и другие вещества наркотического действия, имеют право на защиту от понуждений к их употреблению и на поддержку трезвого поведения.

(д) все граждане помимо обозначенных прав несут личную ответственность перед будущими поколениями за сохранение и преемственную передачу накопленного культурного наследия и демографического потенциала, а также за устойчивое развитие России на будущие века.

**4.3. Приоритетными задачами** в достижении стратегической цели со стороны гражданского общества являются:

4.3.1. Усиление информационно-просветительской деятельности и формирование базы знаний о трезвости.

4.3.2. Мобилизация участия всех заинтересованных сторон и координация совместной деятельности.

4.3.3. Конструктивное взаимодействие с органами государственной власти и развитие общественно-государственного партнёрства по формированию политики трезвости.

Приоритетные задачи могут быть представлены в виде модели «Просвещение – мобилизация – взаимодействие».

4.4. Задача по усилению информационно-просветительской деятельности осуществляется преимущественно на информационно-просветительском, научно-методическом направлениях.

Задача по мобилизации участия всех заинтересованных сторон и координации совместной деятельности осуществляется преимущественно на организационном, кадровом, финансовом, мотивационном, материально-техническом направлениях.

Задача обеспечения конструктивного взаимодействия с органами государственной власти по формированию политики трезвости осуществляется преимущественно на организационном, нормативно-правовом, финансовом, материально-техническом направлениях.

4.5. Ключевыми **целевыми группами** (заинтересованными сторонами), являющимися одновременно субъектами и объектами профилактических действий, в реализации Концепции являются:

(а) актив некоммерческих организаций, общественных (в т.ч. добровольческих) и религиозных объединений;

(б) семья;

(в) дети и молодёжь;

(г) работники сферы образования (педагоги, преподаватели, психологи, специалисты по работе с молодёжью, руководители образовательных учреждений и др.);

(д) лица, принимающие решения (представители органов законодательной и исполнительной власти на федеральном, региональном и муниципальном уровнях: депутаты, сотрудники правоохранительных органов, аппарат правительств, администраций, министерств и т.д.);

(е) предпринимательское сообщество (руководители и работники коммерческих предприятий и др.);

(ё) работники средств массовой информации (редакторы, журналисты и др.);

(ж) армия;

(з) экспертные группы, работники научной сферы;

(и) работники сферы здравоохранения (врачи-наркологи, врачи-психиатры, врачи общей практики и др.).

В отношении каждой целевой группы разрабатываются специальные стратегии профилактики при реализации Концепции.

## V. ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ УЧАСТИЯ ГРАЖДАНСКОГО ОБЩЕСТВА

5.1. Приоритетные направления участия заинтересованных сторон общества в реализации Концепции описываются информационно-просветительскими, научно-методическими, организа-

ционными, материально-техническими, нормативно-правовыми, информационно-аналитическими, финансовыми, кадровыми, мотивационными условиями деятельности.

5.2. Каждое из приоритетных направлений Концепции может осуществляться на различных уровнях: личном, семейном, организационном и институциональном, общественном, общественно-государственном.

5.3. Информационно-просветительское направление.

5.3.1. Информационно-просветительские действия направлены на антиалкогольное, антитабачное и антинаркотическое информационное просвещение общества, формирование нетерпимости общества к проявлениям потребления веществ наркотического действия, а также на популяризацию трезвого поведения, формирование положительного отношения к здоровому образу жизни и трезвым убеждениям, расширение слоя сознательных трезвенников.

5.3.2. Деятельность в рамках информационно-просветительского направления предполагает выполнение следующих мер:

а) пропаганда своим собственным примером трезвого здорового образа жизни, формирование его привлекательности для самых широких слоёв населения;

б) организация и проведение профилактических программ и проектов;

в) активное участие в мероприятиях по формированию культуры здоровья и профилактики потребления веществ наркотического действия;

г) усиление базы знаний о профилактике зависимого поведения и культуре трезвости, наращивание издания и распространения научных, методических и популярных просветительских материалов;

д) использование современных информационных и социальных технологий в просветительской деятельности;

е) развитие системы постоянного информационного обмена материалами и знаниями, координации деятельности между заинтересованными сторонами;

ё) развитие современных, доступных и эффективных форматов по донесению информации, в т.ч. развитие музейного и выставочного формата;

ж) создание и продвижение информационных ресурсов (порталов, групп в социальных сетях и др.), обеспечивающих популяризацию профилактических инициатив;

з) обеспечение в масштабах страны широкого доступа граждан к информации о профилактике и культуре трезвости посредством различных каналов: СМИ, интернет, социальные мероприятия и т.д.;

и) налаживание плодотворного сотрудничества со СМИ муниципального, регионального и федерального уровней, создание профилактического контента в печатных СМИ, радиовещании, телевидении, информационных агентствах, интернет-СМИ;

к) обеспечение социально-просветительской и психолого-педагогической помощи и поддержки зависимым от веществ наркотического действия гражданам и членам их семей;

л) формирование ответственности граждан за собственное здоровье, а также здоровье семьи, рабочего коллектива, общества.

5.3.3. Субъектами действия по информационно-просветительскому направлению выступают преимущественно актив некоммерческих организаций, общественных и религиозных организаций, семья, работники образовательной и медицинской сфер, работники средств массовой информации.

Объектами действия по информационно-просветительскому направлению выступают преимущественно семья, дети и молодёжь, работники образовательной сферы, лица, принимающие решения, предпринимательское сообщество, работники средств массовой информации, армия.

5.4. Научно-методическое направление.

5.4.1. Научно-методическое направление обеспечивает научные исследования и разработки, методические материалы по формированию культуры трезвого здорового образа жизни.

5.4.2. Деятельность в рамках научно-методического направления предполагает выполнение следующих мер:

- а) разработка с научных позиций общественно-государственной системы профилактики веществ наркотического действия;
- б) разработка современных методических материалов для разных целевых групп, отражающих контент на основе информации о трезвости;
- в) создание единой библиотеки по профилактике, формирование архива научных, методических, исторических материалов для широкого практического использования;
- г) изучение и использование российского исторического опыта, популяризация отечественных методов и практик профилактики;
- д) создание постоянно действующих научно-общественных комиссий по оценке эффективности профилактических программ и внедрению в практику наиболее действенных профилактических методов и подходов;
- е) проведение современных независимых исследований по актуальным вопросам профилактики, в т.ч. по разбужению абсурдизмов (мифов) в отношении пользы потребления веществ наркотического действия;
- ё) создание и реализация системы постоянной подготовки и переподготовки специалистов из числа представителей институтов гражданского общества (в т.ч. добровольцев) для профилактической работы на местах.

5.4.3. Субъектами действия по научно-методическому направлению выступают преимущественно актив некоммерческих организаций, общественных и религиозных организаций, работники научной, образовательной и медицинской сфер, экспертные группы.

Объектами действия по научно-методическому направлению выступают преимущественно семья, дети и молодёжь, лица, принимающие решения, работники средств массовой информации.

#### 5.5. Организационное направление.

5.5.1. Организационное направление является ключевым для выполнения задачи по мобилизации участия всех заинтересованных сторон и координации совместной деятельности.

5.5.2. Организационное направление предполагает следующие действия:

- а) планомерная работа по консолидации деятельности самых различных организаций и объединений, социальных групп и отдельных граждан, разделяющих настоящую Концепцию вне зависимости от их политических взглядов, национальной или религиозной принадлежности.
- б) создание в регионах независимых, общественных координационных советов по профилактике потребления веществ наркотического действия и формирования политики трезвости, которые будут объединять все заинтересованные стороны по месту жительства;
- в) создание экспертных рабочих групп при общественных палатах, государственных органах власти, вхождение в состав экспертных рабочих групп актива некоммерческих организаций и других заинтересованных сторон;
- г) создание российского общественного координационного совета из представителей некоммерческих организаций и наиболее активных целевых групп в регионах;
- д) создание условий для поддержки местных, региональных и федеральных общественных инициатив;
- е) развитие форм самоорганизации граждан по месту жительства для совместной трезвеннической и профилактической деятельности, в т.ч. открытие клубов трезвости и здоровья;
- ё) присоединение граждан к работе существующих организаций по пропаганде трезвого здорового образа жизни по месту жительства или при отсутствии таковых юридическая регистрация организаций совместно с другими заинтересованными сторонами;
- ж) привлечение институтов гражданского общества к сотрудничеству с образовательными учреждениями среднего общего, среднего и высшего профессионального образования по совершенствованию профилактической работы в образовательных учреждениях, созданию и развитию добровольческих школьных и студенческих объединений по пропаганде трезвого здорового образа жизни;
- з) усиление международного сотрудничества по обмену опытом и освоения лучших практик.

5.5.3. Субъектами действия по организационному направлению выступают преимущественно актив некоммерческих организаций, общественных и религиозных объединений, лица, принимающие решения, предпринимательское сообщество, экспертное сообщество.

Объектами действия по организационному направлению выступают преимущественно семья, дети и молодёжь, работники образовательной, научной и медицинской сфер.

#### 5.6. Материально-техническое направление.

5.6.1. Материально-техническое направление является важным с точки зрения обеспечения институтов гражданского общества современными средствами ведения профилактической работы.

5.6.2. Материально-техническое направление включает в себя следующие меры:

а) проведение открытых конкурсов поддержки передовых некоммерческих организаций по их оснащению современными материально-техническими средствами;

б) освоение заинтересованными сторонами современных цифровых технологий для проведения эффективной просветительской деятельности;

в) обеспечение некоммерческих организаций информационными программами управления проектами;

г) обучение добровольцев, актива некоммерческих организаций, всех заинтересованных сторон современным цифровым методам просветительской деятельности (в т.ч. методам контроля и мониторинга мероприятий);

д) передача профилактическим некоммерческим организациям в безвозмездное или льготное использование муниципальных и государственными помещений.

5.6.3. Субъектами действия по материально-техническому направлению выступают преимущественно лица, принимающие решения, предпринимательское сообщество, актив некоммерческих организаций.

Объектами реализации данного направления выступают также актив некоммерческих организаций, работники образовательной, научной и медицинской сфер, экспертное сообщество.

#### 5.7. Нормативно-правовое направление.

5.7.1. Нормативно-правовое направление должно содействовать формированию в России политики трезвости, облегчению вовлечения институтов гражданского общества к совместным профилактическим мероприятиям с государственными институтами на всех уровнях.

5.7.2. Нормативно-правовое направление обеспечивает следующие действия:

а) усиление взаимодействия институтов гражданского общества с местными, региональными и федеральными органами законодательной и исполнительной власти;

б) обеспечение открытости обсуждения законотворческих инициатив органами законодательной и исполнительной власти, доступности участия институтов гражданского общества в разработке и обсуждении нововведений, вхождения представителей институтов гражданского общества в совещательные, координационные советы при органах власти, общественные палаты разного уровня;

в) укрепление возможностей и расширение полномочий местных органов власти, в т.ч. по ограничению предложения веществ наркотического действия на местных территориях;

г) поощрение местных органов власти к созданию партнёрских отношений с институтами гражданского общества;

д) создание механизмов применения мер социальной ответственности к производителям веществ наркотического действия, а также правового закрепления за производителями и продавцами табачных, алкогольных, наркотических изделий передачи части прибыли институтам гражданского общества на профилактику;

е) создание условий для переориентирования видов экономической деятельности с производства и продажи веществ наркотического действия на социально полезные товары и услуги;

ё) содействие в принятии законов, обеспечивающих в России трезвость народонаселения;

ж) обеспечение расширения территорий трезвости и полное освобождение мест присутствия детей (школы, социальные, культурные, спортивные и другие заведения и учреждения) от любой пропаганды веществ наркотического действия в любой форме;

з) юридическая поддержка субъектов профилактики;

и) активизация участия заинтересованных сторон в контроле соблюдения законодательства в отношении веществ наркотического действия на местном, региональном и федеральном уровнях;

й) создание механизмов для снижения воздействия спонсорства табака, алкоголя, наркотиков среди молодёжи и граждан, в т.ч. на общественных мероприятиях, в средствах массовой информации.

5.7.3. Субъектами действия по нормативно-правовому направлению выступают преимущественно лица, принимающие решения во взаимодействии с активом некоммерческих организаций, экспертным сообществом.

Объектами реализации данного направления выступают также актив некоммерческих организаций, работники образовательной, научной и медицинской сфер, предпринимательское сообщество, семьи, дети и молодёжь.

5.8. Информационно-аналитическое направление.

5.8.1. Информационно-аналитическое направление должно обеспечивать создание и реализацию открытой, объективной базы данных и знаний о ходе реализации профилактических действий государственным и общественными институтами.

5.8.2. Информационно-аналитическое направление включает следующие действия:

а) создание независимой, открытой системы мониторинга ситуации в сфере потребления веществ наркотического действия и формирования политики трезвости на местном, региональном, федеральном уровнях;

б) разработка автоматизированных систем мониторинга и контроля за профилактическими действиями государственных и общественных институтов;

в) мониторинг информации в СМИ (интернет, периодические издания), сбор необходимой информации, оценка динамики показателей в сфере потребления веществ наркотического действия и перехода народонаселения к трезвому здоровому образу жизни;

г) проведение научно-исследовательских работ, подготовка аналитических обзоров, справок, статей и других материалов в сфере наркотизации общества и формирования политики трезвости;

д) создание единой системы сетевого экспертного обмена информацией и материалами аналитического характера среди заинтересованных сторон.

5.8.3. Субъектами действия по информационно-аналитическому направлению выступают преимущественно лица, принимающие решения во взаимодействии с активом некоммерческих организаций, экспертным сообществом.

Объектами реализации данного направления выступают все заинтересованные стороны.

5.9. Финансовое направление.

5.9.1. Финансовое направление должно обеспечивать необходимыми ресурсами ход реализации Концепции и её участников.

5.9.2. Финансовое направление включает следующие действия:

а) создание единой базы ресурсов для финансирования общественных профилактических инициатив;

б) рост участия институтов гражданского общества в государственных конкурсах (гранты, субсидии, тендеры и др.) на получение финансирования;

в) обеспечение открытой системы финансирования профилактических мероприятий и профильных некоммерческих организаций за счёт передачи части прибыли производителей и продавцов табачных, алкогольных, наркотических изделий.

г) развитие негосударственных форм поддержки профилактических инициатив через развитие форм народной поддержки, участия на открытых электронных платформах по привлечению средств и др.

5.9.3. Субъектами действия по финансовому направлению выступают преимущественно лица, принимающие решения во взаимодействии с активом некоммерческих организаций.

Объектами реализации данного направления выступают предпринимательское сообщество, некоммерческие организации, работники образовательной, научной и медицинской сфер, дети и молодёжь.

#### 5.10. Кадровое направление.

5.10.1. Подготовка из числа граждан субъектов профилактики (специалистов, активистов, добровольцев и др.), повышение уровня их информированности, знаний, компетенций является одним из основных факторов эффективности и результативности положений Концепции.

5.10.2. Кадровое направление включает следующие меры:

а) содействие органам государственной власти в подготовке кадров в сфере профилактики потребления веществ наркотического действия и осуществления политики трезвости;

б) создание обучающих профилактических программ нового уровня для субъектов профилактики, включающих последние передовые практики;

в) создание условий для массового, доступного обучения добровольцев и всех заинтересованных сторон программам и методикам профилактики;

г) введение независимой сертификации как стандарта качества профилактических действий добровольцев, специалистов и организаций;

д) обучение заинтересованных сторон программам и методикам профилактики с последующей выдачей удостоверяющего документа о прохождении обучения;

е) подготовка новых кадров, обеспечивающих проведение принципов политики трезвости;

ё) создание всероссийского добровольческого движения в сфере профилактики потребления веществ наркотического действия (проекты «уроки культуры здоровья и трезвости» и др.) для работы в образовательных, культурных, молодёжных, социальных, спортивных учреждениях;

ж) обеспечение прохождения в некоммерческих организациях практики, стажировки студентов по специальностям, которые содействуют достижению целей и задач Концепции;

з) обеспечение дополнительного обучения и просвещения лиц, связанных с оборотом табачной и алкогольной продукцией, регламентирующим правилам в соответствии с законодательством.

5.10.3. Субъектами действия по кадровому направлению выступают преимущественно актив некоммерческих организаций, работники сферы образования, экспертные группы, работники научной сферы, работники сферы здравоохранения.

Подготовка кадров распространяется на все целевые группы.

#### 5.11. Мотивационное и культурно-досуговое направление.

5.11.1. Мотивационное и культурно-досуговое направление охватывает материальное и нематериальное поощрение участия граждан, коллективов и организаций в профилактике, а также обеспечение трезвой среды обитания граждан.

5.11.2. Для осуществления мотивационного и культурно-досугового направления являются актуальными следующие действия:

а) создание системы мотивации, основанной на открытых, доступных механизмах стимулирования участия заинтересованных сторон в профилактике потребления табака, алкоголя, наркотиков и формирования культуры трезвого здорового образа жизни на федеральном, региональном, местном уровнях;

б) создание стимулов для проявления общественных инициатив, направленных на укрепление здоровья населения, и механизмов их поддержки государством;

в) создание дополнительных мер стимулирования ведения трезвого здорового образа жизни детьми и молодёжью, включающих в т.ч. льготы для детей и молодёжи в сфере образования, культуры, спорта и т.д.;

г) создание условий для поощрения добровольцев и субъектов профилактики;

д) организация видов отдыха и досуга для молодёжи и взрослого населения, исключая традицию употребления табака, алкоголя и возрождающих забытые традиции трезвого времяпрепровождения;

е) привлечение детей и молодёжи к занятиям физической культурой, туризмом и спортом с ориентацией на формирование ценностей трезвого здорового образа жизни;

ё) разработка пропагандистских, просветительских информационных материалов нового уровня, размещаемых в общественных местах и создающих мотивацию к ведению трезвого здорового образа жизни.

5.11.3. Субъектами действия по данному направлению выступают преимущественно лица, принимающие решения, актив некоммерческих организаций, общественных и религиозных организаций, работники сферы образования и средств массовой информации.

Объектами воздействия мотивационного и культурно-досугового направления выступают все целевые группы.

5.12. Комплексное, параллельное и масштабное осуществление заинтересованными сторонами указанных направлений деятельности позволит достичь целей и задач Концепции.

## VI. МЕХАНИЗМЫ РЕАЛИЗАЦИИ КОНЦЕПЦИИ

6.1. Расширение прав и возможностей институтов гражданского общества – это один из ключевых элементов в деле улучшения профилактики потребления веществ наркотического действия и формирования культуры трезвого здорового образа жизни, повышения уровня информированности и удовлетворённости общества. Граждане могут выступать поборниками реализации более здоровых принципов в политике всех секторов, тем самым уменьшать затраты государства на охрану здоровья, борьбу с экономическими, социальными, демографическими, правовыми последствиями зависимого поведения.

6.2. Реализация Концепции предусматривает выполнение нескольких этапов.

6.2.1. Первый этап – информирование:

а) Всестороннее информирование и обсуждение Концепции со всеми заинтересованными сторонами на всех уровнях.

б) Согласование, привлечение институтов гражданского общества к реализации Концепции.

в) Проведение общественных слушаний и мероприятий по ознакомлению с Концепцией в муниципальных и региональных общественных палатах, органах власти.

г) Вынесение обсуждения Концепции в местные, региональные и федеральные средства массовой информации.

6.2.2. Второй этап - осуществление мероприятий:

а) Создание федерального координационного совета на базе Общественной палаты России, который возьмёт на себя ответственность за координацию деятельности по реализации Концепции.

б) Создание межсекторных координационных советов по мониторингу и контролю реализации Концепции на базе местных, региональных общественных палат. Основной состав координационных советов должны составлять представители институтов гражданского общества и органов власти по всем направлениям реализации Концепции, на практике реализующих профилактическую деятельность и не являющиеся субъектами и объектами спонсорства табачных, алкогольных, наркотических изделий.

в) Разработка федеральным координационным советом общественно-государственного плана мероприятий («дорожная карта») по реализации Концепции.

г) Инициирование со стороны институтов гражданского общества принятия на уровне субъектов России региональных дорожных карт реализации Концепции.

д) Создание межсекторных научно-методических, информационно-аналитических рабочих групп.

е) Создание единого интернет-ресурса с информацией о реализации Концепции.

ё) Открытие службы горячей линии, обеспечивающей открытую обратную связь реализации Концепции на местах.

## VII. МОНИТОРИНГ И ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ КОНЦЕПЦИИ

7.1. Эффективность реализации Концепции зависит от уровня партнёрства государственных и общественных институтов, минимизации бюрократических процедур и максимизации участия всех заинтересованных сторон в осуществлении конструктивной повестки сотрудничества.

7.2. Мониторинг хода реализации Концепции предусматривается осуществлять путем анализа данных сводной межведомственной и межсекторной отчётности.

7.2.1. Это предполагает создание межсекторной информационно-аналитической рабочей группы, которая уточнит используемые показатели и индикаторы, определит процедуру сбора существующих и новых показателей и индикаторов в единую базу данных, установит эффективные стандарты мониторинга и наблюдения. Одновременно необходимо создание открытой информационной системы сбора данных на основе современных цифровых технологий, что позволит создавать и публиковать национальные обзоры о реализации Концепции в режиме реального времени.

7.2.2. Развитие устойчивой автоматизированной системы мониторинга реализации Концепции создаёт важную основу для достоверной оценки мер по снижению вреда, связанного с употреблением табака, алкоголя, наркотиков. Систематический продолжительный сбор данных, их сравнение, анализ, своевременное распространение информации, открытый доступ и адресное предоставление её субъектам профилактики должно быть составной частью проведения любых профилактических мер.

7.3. Ключевыми показателями-ориентирами реализации Концепции выступают (*Приложение 2*):

Доля граждан, приверженных здоровому образу жизни (%).

Доля молодых граждан в возрасте до 30 лет, приверженных здоровому образу жизни (%).

Доля молодых граждан в возрасте до 30 лет, приверженных трезвому образу жизни (%).

Распространённость потребления табака среди взрослого населения (%).

Распространённость потребления табака среди детей в возрасте до 18 лет (%).

Потребление алкогольной продукции на душу населения (в возрасте от 15 лет, л.).

Потребление детьми в возрасте до 18 лет алкогольной продукции на душу населения (л.).

Распространённость потребления наркотиков среди взрослого населения (%).

Распространённость потребления наркотиков среди молодого населения в возрасте до 30 лет (%).

Доля граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом (%).

Доля молодых граждан в возрасте до 30 лет, систематически занимающихся физической культурой и спортом (%).

Доля профильных профилактических некоммерческих организаций, участвующих в профилактических действиях в рамках государственных и региональных программ (%).

Количество субъектов России, в которых профильные профилактические некоммерческие организации привлечены к профилактическим мероприятиям с населением (ед.).

Доля добровольческих объединений, осуществляющих свою деятельность на базе государственных образовательных учреждений среднего общего образования, в общей численности государственных образовательных учреждений среднего общего образования (%).

Доля добровольческих объединений, осуществляющих свою деятельность на базе федеральных государственных образовательных учреждений среднего и высшего профессионального образования, в общей численности федеральных государственных образовательных учреждений среднего и высшего профессионального образования (%).

Удельный вес численности молодых людей в возрасте от 14 до 30 лет, принимающих участие в добровольческой деятельности по пропаганде трезвого здорового образа жизни, в общей численности молодёжи в возрасте от 14 до 30 лет (%).

Перечень ключевых экспертных документов, международных и российских нормативных правовых актов, регулирующих антитабачную, антиалкогольную, антинаркотическую политику и формирование трезвого здорового образа жизни

Отрасль/Акт	Антитабачная политика	Антиалкогольная политика	Антинаркотическая политика
<p><b>Международные документы</b> (являются в основном рекомендательными)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Рамочная конвенция ВОЗ по борьбе против табака (ВОЗ, 2003)</li> <li>▪ Комплекс мер по борьбе с табачной эпидемией (ВОЗ, 2008)</li> <li>▪ Доклад ВОЗ о глобальной табачной эпидемии (ВОЗ, 2013, 2015)</li> <li>▪ Дорожная карта действий с целью усиления мер по осуществлению Рамочной конвенции ВОЗ по борьбе против табака в Европейском регионе на 2015–2025 гг.: оставить табак в прошлом (ВОЗ, 2015)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Доклады Комитета экспертов ВОЗ по проблемам, связанным с потреблением алкоголя (ВОЗ, 1967, 1980, 1993, 2006)</li> <li>▪ Европейская хартия по алкоголю (Принята Европейской конференцией “Здоровье, общество и алкоголь”, Париж, Франция, 12–14 декабря 1995 г.)</li> <li>▪ Декларация «Алкоголь и молодёжь» (принята Европейской конференции ВОЗ на уровне министров “Молодежь и алкоголь”, Стокгольм, Швеция, 21 февраля 2001 г.)</li> <li>▪ Основы политики в отношении алкоголя в Европейском регионе ВОЗ (ВОЗ, 2006)</li> <li>▪ Глобальная стратегия сокращения вредного употребления алкоголя (ВОЗ, 2010)</li> <li>▪ Европейский план действий по сокращению вредного употребления алкоголя, 2012–2020 гг. (ВОЗ, 2012)</li> <li>▪ Глобальный доклад «Алкоголь и здоровье» (ВОЗ, 2011, 2014)</li> <li>▪ Успехи и упущенные возможности в сфере охраны общественного здоровья. Тенденции в потреблении алкоголя и связываемой с ним смертности в Европейском регионе ВОЗ, 1990–2014 гг. (ВОЗ, 2016)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Единая конвенция о наркотических средствах (ООН, 1961 г.)</li> <li>▪ Глобальная программа по оценке масштабов злоупотребления наркотиками. Инструментарий ГПО (ООН, 2003)</li> <li>▪ Всемирный доклад о наркотиках (ООН, 2014, 2016)</li> <li>▪ Доклад Международного комитета по контролю над наркотиками (ООН, 2014)</li> </ul>
<p><b>Российские нормативные правовые акты</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Концепция осуществления государственной политики противодействия потреблению табака на 2010 - 2015 годы (утв. распоряжением Правительства РФ от 23 сентября 2010 г. N 1563-р)</li> <li>▪ Федеральный закон "Об охране здоровья</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Федеральный закон "О государственном регулировании производства и оборота этилового спирта, алкогольной и спиртосодержащей продукции и об ограничении потребления (распития) алкогольной продукции" от 22.11.1995 N 171-ФЗ</li> <li>▪ Концепция государственной политики по сниже-</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Федеральный закон "О наркотических средствах и психотропных веществах" от 08.01.1998 N 3-ФЗ</li> <li>▪ Стратегия государственной антинаркотической политики Российской Федерации до 2020 года (утв. указом</li> </ul>

	<p>граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака" от 23.02.2013 N 15-ФЗ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Концепция осуществления государственной политики противодействия потреблению табака на 2017 - 2022 годы и дальнейшую перспективу (проект документа, разработанный Министерством здравоохранения РФ в 2017 г.).</li> </ul>	<p>нию масштабов злоупотребления алкоголем и профилактике алкоголизма среди населения Российской Федерации на период до 2020 года (одобрена распоряжением Правительства РФ от 30 декабря 2009 г. № 2128-р)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ План мероприятий ("дорожная карта") по стабилизации ситуации и развитию конкуренции на алкогольном рынке (утверждена распоряжением Правительства РФ от 26 ноября 2015 г. № 2413-р)</li> <li>▪ Концепция по информированию населения российской федерации о вреде злоупотребления алкоголем (утверждена приказом Министерства здравоохранения РФ от 30 июня 2016 г. № 448)</li> </ul>	<p>Президента РФ от 09.06.2010 N 690)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Государственная программа Российской Федерации "Противодействие незаконному обороту наркотиков" (утв. постановлением Правительства РФ от 15 апреля 2014 г. № 299)</li> <li>▪ Государственная межведомственная программа «Комплексная реабилитация и ресоциализация потребителей наркотических средств и психотропных веществ» (неутверждённый проект, разработанный ФСКН в 2013 г.)</li> <li>▪ Межведомственный план организации профилактической работы в сфере немедицинского употребления наркотиков на 2017 год на плановый период 2018 и 2019 годов (утверждён Государственным антинаркотическим комитетом, 2017)</li> </ul>
<p><b>Прочие экспертные документы (рекомендательные)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Доклад «Табачная эпидемия в России: причины, последствия, пути преодоления» (Комиссия Общественной палаты РФ по социальной и демографической политике, 2009)</li> <li>▪ Глобальный опрос взрослого населения о потреблении табака в Российской Федерации (страновой отчёт, 2009)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Программа первоочередных мер государственной антиалкогольной политики (Общественный совет Центрального федерального округа, 2006)</li> <li>▪ Доклад «Злоупотребление алкоголем в Российской Федерации: социально-экономические последствия и меры противодействия» (Комиссия Общественной палаты РФ по социальной и демографической политике, 2009)</li> <li>▪ Концепция Русской Православной Церкви по утверждению трезвости и профилактике алкоголизма (2014)</li> </ul>	
<p><b>Смежные документы</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Словарь терминов, относящихся к алкоголю, наркотикам и другим психоактивным средствам (ВОЗ, 1994; изд-во Медицина, 1996)</li> <li>▪ Федеральный закон "Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних" от 24 июня 1999 г. № 120-ФЗ</li> <li>▪ Концепция долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 17 ноября 2008 г. N 1662-р)</li> <li>▪ Стратегия национальной безопасности Российской Федерации до 2020 года (утв. указом Президента РФ от 12 мая 2009 г. № 537)</li> <li>▪ Федеральный закон "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации" от 21 ноября 2011 г. N 323-ФЗ</li> <li>▪ Концепция профилактики употребления психоактивных веществ в образовательной среде (утв. Министерством образования и науки РФ от</li> </ul>		

	<p>5 сентября 2011 г.)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Концепция общественной безопасности в Российской Федерации (утв. Президентом РФ 14.11.2013 N Пр-2685)</li> <li>▪ Медицинская профилактика наркологических заболеваний: клинические рекомендации (2015)</li> <li>▪ Межведомственная стратегия формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года (проект документа по состоянию на 01.03.2017 г.)</li> <li>▪ Концепция Русской Православной Церкви по утверждению трезвости и профилактике алкоголизма (принята на заседании Священного Синода от 25 июля 2014 года)</li> <li>▪ Паспорт приоритетного проекта «Формирование здорового образа жизни» (утверждён президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам, протокол от 26 июля 2017 г. №8)</li> <li>▪ Состояние потребления табака, алкоголя и наркотиков в России и перспективные подходы их профилактики. Экспертный доклад институтов гражданского общества о причинах, последствиях, потенциале для защиты здоровья личности, общества, государства (Москва, 2017)</li> </ul>
--	--

Сокращения: ООН – Организация Объединённых Наций  
ВОЗ – Всемирная организация здравоохранения  
ФСКН – Федеральная служба по контролю за оборотом наркотиков

## Контрольные показатели-ориентиры реализации Концепции к 2025 году

№	Показатель	Базовый показатель	Оптимальный показатель
1	Доля граждан, приверженных здоровому образу жизни (%)	60%	70%
2	Доля молодых граждан в возрасте до 30 лет, приверженных здоровому образу жизни (%)	75%	85%
3	Доля молодых граждан в возрасте до 30 лет, приверженных трезвому образу жизни (%)	75%	85%
4	Распространённость потребления табака среди взрослого населения (%)	27%	20%
5	Распространённость потребления табака среди детей в возрасте до 18 лет (%)	15%	10%
6	Потребление алкогольной продукции на душу населения (в возрасте от 15 лет, л.)	8	4-6
7	Потребление детьми в возрасте до 18 лет алкогольной продукции на душу населения (л.)	4	1-2
8	Распространённость потребления наркотиков среди взрослого населения (%)	1%	0,3-0,5%
9	Распространённость потребления наркотиков среди молодого населения в возрасте до 30 лет (%)	1%	0,1-0,3%
10	Доля граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом (%)	45%	55%
11	Доля молодых граждан в возрасте до 30 лет, систематически занимающихся физической культурой и спортом (%)	80%	90%
12	Доля профильных профилактических некоммерческих организаций, участвующих в профилактических действиях в рамках государственных и региональных программ (%)	60-70%	70-80%
13	Количество субъектов России, в которых профильные профилактические некоммерческие организации привлечены к профилактическим мероприятиям с населением (ед.)	84	85
14	Доля добровольческих объединений, осуществляющих свою деятельность на базе государственных образовательных учреждений среднего общего образования, в общей численности государственных образовательных учреждений среднего общего образования (%)	90%	100%
15	Доля добровольческих объединений, осуществляющих свою деятельность на базе федеральных государственных образовательных учреждений среднего и высшего профессионального образования, в общей численности федеральных государственных образовательных учреждений среднего и высшего профессионального образования (%)	90%	100%
16	Удельный вес численности молодых людей в возрасте от 14 до 30 лет, принимающих участие в добровольческой деятельности по пропаганде трезвого здорового образа жизни, в общей численности молодёжи в возрасте от 14 до 30 лет (%)	8	10

## СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

**Бабурин Алексей, протоиерей** председатель совета, Межрегиональное общественное движение в поддержку семейных клубов трезвости.

**Бишкарлова А.И.**, студентка кафедры «Газотурбинные и нетрадиционные энергоустановки» Московского государственного технического университета им. Н.Э. Баумана.

**Герасимова Вера Вадимовна**, эксперт Общественной палаты и Экспертно-консультативного Совета при антинаркотической комиссии в Республике Татарстан, ГАОУ ДПО «Институт развития образования Республики Татарстан».

**Гергиева Д.Р.**, Московский государственный технический университет им. Э. Баумана студент кафедры ИУ-5 «Системы обработка информации и управления».

**Головин Андрей Аркадьевич**, генеральный директор Союза некоммерческих организаций в сфере профилактики и охраны здоровья «Евразийская ассоциация здоровья», директор Центра проектирования устойчивого развития институтов гражданского общества Государственного университета управления.

**Горячева Анна Аркадьевна**, ст. преподаватель кафедры социальной педагогики Православного Свято-Тихоновского гуманитарного университета, почётный работник общего образования Российской Федерации.

**Гринченко Наталья Александровна**, доцент кафедры романо-германских языков и перевода, Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина, канд. пед. наук.

**Долгих Елена Александровна**, преподаватель ГАПОУ «Стерлитамакский колледж строительства и профессиональных технологий».

**Дьяков С.В.**, студент кафедры РЛ2 «Лазерные и оптико-электронные системы» Московского государственного технического университета им. Н.Э. Баумана.

**Егоров А.Е.**, студент группы МТ10-61 кафедры МТ-10 «Проектирование прокатных станков» Московского государственного технического университета им. Н.Э. Баумана.

**Загумённый Владимир Афанасьевич**, член Тюменской городской общественной организации утверждения и сохранения Трезвости «Трезвая Тюмень».

**Захарова Светлана Борисовна**, Московский государственный технический университет им. Н.Э. Баумана, бакалавр кафедры ИБМЗ-61 «Промышленная логистика».

**Иванов Владимир Александрович**, психолог, научный руководитель проекта «Чувство покоя», руководитель Института изучения и развития научно-педагогического наследия Ю.М. Орлова, член Правления Московской областной общественной организации по пропаганде здорового образа жизни «Здоровое поколение».

**Карпачёв Александр Александрович**, руководитель Региональной общественной организации по пропаганде здорового образа жизни председатель Региональной общественной организации по пропаганде здорового образа жизни «Союз борьбы за народную трезвость» (г. Москва), руководитель Института сохранения и развития научно-общественного наследия им. Г. А. Шичко.

**Клюшниковна Елена Анатольевна**, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Тюменский индустриальный университет».

**Копецкая Александра Владимировна**, психолог, руководитель проекта «Чувство покоя», автор и ведущая самого популярного в России аудиоподкаста «Психология: мифы и реальность», психолог года Европы 2010.

**Корнеева Анна Павловна**, Московский государственный технический университет им. Н.Э. Баумана, студент кафедры ИУ-5 «Системы обработки информации и управления».

**Матюхина Оксана Сергеевна**, аспирант ФГБОУ ВО «Владимирский государственный университет им. А.Г. и Н.Г. Столетовых».

**Машина Анастасия Олеговна**, студентка ФГБОУ ВО «Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина».

**Маюров Александр Николаевич**, президент Международной академии трезвости (при Международной организации добрых храмовников (IOGT)), автор-составитель и главный редактор «Всемирной энциклопедии наркотизма и трезвости» в 15 томах, д-р пед. наук, профессор.

**Мионов Алексей Сергеевич**, руководитель Лаборатории психологической поддержки студентов Учебно-методического центра «Здоровьесберегающие технологии и профилактики наркомании в молодёжной среде», доцент кафедры «Здоровьесберегающие технологии и адаптивная физическая культура» МГТУ им. Н.Э. Баумана, канд. пед. наук.

**Морозов Владимир Иванович**, доктор мед. наук, доцент кафедры социальной работы, Удмуртский государственный университет.

**Мысина Галина Анатольевна**, заместитель директора Учебно-методического центра «Здоровьесберегающие технологии и профилактика наркомании в молодёжной среде» МГТУ им. Н. Э. Баумана, д-р. пед. наук, профессор.

**Николаева Елена Ивановна**, профессор кафедры возрастной психологии и педагогики семьи Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена, д-р. биол. наук.

**Пятибратова Инна Викторовна**, доцент на кафедре "Здоровьесберегающие технологии и адаптивная физическая культура" ("ФОФ-2") МГТУ им. Н.Э. Баумана, кандидад псих. наук.

**Разводовский Юрий Евгеньевич**, старший научный сотрудник научно-исследовательской лаборатории УО «Гродненский государственный медицинский университет», главный редактор научно-практического журнала «Собриология».

**Распопов Роман Владимирович**, член Тюменской городской общественной организации утверждения и сохранения Трезвости «Трезвая Тюмень», доцент кафедры кибернетических систем ФГБОУ ВПО «Тюменский государственный нефтегазовый университет», канд. техн. наук.

**Салем Басим Раед**, Московский Государственный Технический Университет им Н.Э.Баумана, студент группы ИУ-7 «Программное обеспечение ЭВМ и информационные технологии».

**Самарин Владимир Николаевич**, ФГАОУ ВПО «Московский Педагогический Государственный Университет».

**Семикин Геннадий Иванович**, директор Учебно-методического центра «Здоровьесберегающие технологии и профилактика наркомании в молодежной среде» МГТУ им. Н. Э. Баумана, лауреат премии Правительства Российской Федерации в области образования, д-р мед. наук, профессор.

**Смирнов Антон Михайлович**, Московский государственный технический университет Н. Э. Баумана, студент кафедры ФН 12 «Математическое моделирование».

**Тетерина Александра Анатольевна**, студентка 4-го курса института филологии ФГБОУ ВО «Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина».

**Третьяков Юрий Юрьевич**, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Тюменский индустриальный университет».

**Фахритдинов Айбулат Биктимерович**, преподаватель Государственного автономного профессионального образовательного учреждения «Башкирский агропромышленный колледж».

**Фортова Любовь Константиновна**, Владимирский юридический институт ФСИН России, д-р пед. наук, канд. юр. наук, профессор.

**Худышева Мадина Крухмановна**, кандидат псих. Наук, доцент МГТУ им. Н.Э. Баумана.

**Чубукова Ирина Владимировна**, Российский экономический университет имени Г. В. Плеханова.

**Шаломова Елена Викторовна**, старший преподаватель кафедры иностранных языков профессиональной коммуникации ФГБОУ ВО «Владимирский государственный университет им. А.Г. и Н.Г. Столетовых».

**Шараборова Е.С.**, студентка кафедры «Газотурбинные и нетрадиционные энергоустановки» Московского государственного технического университета им. Н.Э. Баумана.

**Яворская Валерия Валерьевна**, студентка ФГБОУ ВО «Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина».

Материалы конференции

**ПУТИ И УСЛОВИЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ  
СИСТЕМЫ ПРОФИЛАКТИКИ ЗАВИСИМЫХ ФОРМ  
ПОВЕДЕНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ**

Материалы Всероссийской научно-практической конференции  
Москва, 31 мая 2018 года

Редактура и компьютерная вёрстка *О.В. Ерогина, А.А. Головин*  
Технический редактор *Д.Ю. Журавлёв*

Печатается в авторской редакции  
Издано в рамках проекта «За безопасное будущее без зависимостей»  
при поддержке Комитета общественных связей г. Москвы

ISBN 978-5-6041141-3-1

---

Подписано в печать 22.05.2018  
Формат 210x297, Гарнитура Times New Roman.  
Бумага офисная. Цифровая печать. Печ.л. 10,5, тираж 200 экз.

Отпечатано с готового оригинал-макета  
в типографии РА «Википринт»  
115487, г. Москва, ул. Нагатинская, д.28., корп.2  
Тел./факс: (495) 585-77-56  
[www.art-bear.ru](http://www.art-bear.ru)