УДК 613+616-084: 796.011.3

ПРОФІЛАКТИКА АДИКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ТА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В ПІДЛІТКІВ ТА МОЛОДІ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

Марина МОСЬПАН

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Анотація. Дослідження присвячені аналізу існуючих проблем профілактики адиктивної поведінки та формування здорового способу життя засобами фізичної культури та спорту. Профілактика адиктивної поведінки повинна здійснюватися за такими науковими та організаційно методичними напрямками: нарощування позитивного інформаційного впливу на молодь; культивування ЗСЖ; впровадження в освітню практику інноваційних технологій фізичного виховання, спортивної підготовки, культурно-оздоровчої роботи з підлітками та молоддю.

Ключові слова: адиктивна поведінка, здоровий спосіб життя, спосіб життя, профілактика адиктивної поведінки; засоби фізичної культури та спорту.

Постановка проблеми. Важливим завданням реформи освіти в Україні є забезпечення умов формування особистості, яка дотримується здорового способу життя, оскільки здоров'я людини - основа її повноцінного розвитку та здатності до розв'язання соціальних і економічних проблем державотворення.

Реалізація такого завдання потребує перебудови свідомості людини, а відповідно й мобілізації її життєвих ресурсів, усвідомлення необхідності дотримання здорового способу життя та вироблення особистісної позиції щодо зміцнення стану свого здоров'я впродовж всього життя.

Розгляду проблеми здорового способу життя присвячена значна кількість праць, в яких висвітлюються окремі аспекти аналізу здорового способу життя (Б.С. Братусь 1984, І.І. Брехман 1990, О.Д. Дубогай 1995 та ін.); роль фізичної культури у формуванні здорового способу життя (В.К. Бальсевич 1988, Г.І. Власик 2001 та ін.); проблеми адиктивної поведінки (Н.Ю. Максимова 1995, В.М. Оржеховська 1995, О.І. Пилипенко 1994 та ін.).

Адиктивна поведінка (з англ. addiction-згубна звичка) – це одна з форм девіантної поведінки з формуванням прагнення втекти від реальності шляхом штучної зміни свого психічного стану за рахунок прийому речовин або постійної фіксації уваги на визначених видах діяльності, що направлено на розвиток і підтримку інтенсивних емоцій [1]. До таких речовин зараховують тютюн, алкоголь, наркотики та речовини, що не входять до списку наркотиків.

У адиктивній особистості спостерігається феномен „спраги гострих відчуттів"[2], який характеризується обумовленим досвідом подолання небезпеки. Людина не знаходить задоволення відчуттям спраги в реальному житті і намагається зняти дискомфорт і незадоволення реальністю стимуляцією тих чи інших видів діяльності. Вона намагається досягнути підвищеного рівня сенсорної стимуляції (віддає пріоритет інтенсивним впливам, різким запахам, гучній музиці), визнанню неординарності вчинків в тому числі, сексуальних, заповненню часу подіями [4].

Адиктивна поведінка у підлітків, як і у дорослих, нерідко слугує способом самоствердження, вияву протесту проти дійсності або упередженості, несправедливості оточуючих. Ця поведінка може поєднуватися з поверхневим усвідомленням моральних норм, що вказує на необхідність формування у дитячому та підлітковому віці моральних засад поведінки, потреби у дотриманні правил суспільного співжиття, порядності і

© Мосьпан М., 2008

взаємоповаги у міжособистісних стосунках, ставлення до життя і здоров'я свого та інших як до найвищої цінності.

Одним з вирішальних чинників формування молодої людини є стан її здоров'я. Він значною мірою визначає вибір майбутньої діяльності, можливість всебічного розвитку особистості, її соціального ствердження. Стан здоров'я також впливає на загальну підготовленість людини, її духовний і фізичний розвиток, майбутні досягнення в сфері професійної діяльності.

Здоровий спосіб життя - „раціональний спосіб життя, невід'ємною рисою якого є активна діяльність, що спрямована на збереження і поліпшення здоров'я. Спосіб життя, який сприяє суспільному та індивідуальному здоров'ю, є основою профілактики, а його формування – важливим завданням соціальної політики держави в справі охорони й укріплення здоров'я народу" [3, с. 153].

Під профілактикою адиктивної поведінки розуміють „комплекс соціально-освітніх, медико-психологічних заходів, що спрямовані на подолання розповсюдження і вживання психоактивних речовин, а також запобігання розвиткові та ліквідації негативних особистісних, соціальних і медичних наслідків зловживання наркотичними речовинами(бездоглядність, злочини, хвороби, що супроводжують наркоманію)" [5, с. 260]. Згідно з наведеним визначенням існує три мети профілактичної роботи, відповідно до яких виділяють первинну, вторинну та третинну форми профілактики [5].

Первинна профілактика спрямована на запобігання вживання наркотичних речовин, що призводять до хворобливої залежності. В цьому випадку робота ведеться з тими хто, ще не має досвіду вживання наркотичних речовин взагалі або має епізодичні спроби.

Вторинна профілактика передбачає подолання формування залежності шляхом роботи з тими, хто вживає наркотичні речовини, але не має ознак наркоманії як хвороби; тобто вторинна профілактика спрямована на тих, хто палить, п'є, вживає наркотичні та токсичні речовини, але не має сформованої фізичної залежності від них.

Третинну профілактику проводять серед хворих на наркоманію; вона має на меті запобігти рецидивам хвороби, включає заходи, що сприяють відновленню особистісного та соціального статусу залежного, поверненню його в сім'ю, до суспільної корисної діяльності.

На всіх етапах профілактики приоритетного значення набуває використання засобів та методів фізичної культури та спорту для формування життєздатності особистості, вмінь та навичок задоволення своїх базових потреб, а також активна позиція проти негативних соціальних явищ. Профілактична робота з підлітками та молоддю проводиться з метою відволікання їх від „шкідливих звичок", за рахунок цілеспрямованої організації відпочинку, заповнення „вакууму" вільного часу, формування оптимістичного погляду на життя, настанови на оздоровлення та здоровий спосіб життя (В.Г. Григоренко, 1991; R.B. Davis, 1994; В.К. Бальсевич, 1995; М.В. Коваленко, 2002; А.Н. Льоховий, 2002).

Дефіцит рухової активності, характерний для сучасного життя, викликає дискомфорт у зростаючому організмі підлітка, прагнення до пошуку „гострих" відчуттів, до виходу „за рамки дозволеного". Навіть з таких позицій стає очевидним, що залучити дітей до систематичних фізкультурно-спортивних занять, відкрити їм світ спорту – означає, багато в чому допомогти уникнути небезпеки падіння до наркоманії (С.П. Євсєєв, 2002; О.А. Єрмолаєв, І.К. Спіріна, 2003; Р.П. Катаєва, 2002; І.В. Муравов, 1998).

Мета дослідження – теоретичне обґрунтування та експериментальне визначення детермінант виникнення адиктивної поведінки підлітків та молоді та необхідність профілактики цього явища шляхом формування здорового способу життя засобами фізичної культури та спорту.

Методи дослідження: теоретичний аналіз науково-методичної літератури за напрямом дослідження, експериментальне дослідження соціально психологічних та індивідуально-психологічних детермінант виникнення схильності до адиктивної поведінки.

Результати дослідження та їх обговорення. Спортивно-громадські та фізкультурно-оздоровчі заходи є одним із основних напрямків профілактики адиктивної поведінки в сфері

фізичної культури та спорту. Але ці заходи можуть принести позитивний ефект лише за умов їхньої систематичності, періодичності та методичної забезпеченості. При цьому головним завданням будь-яких змагань повинно бути формування мотивації до самовдосконалення учасників змагань, шляхом порівняння своїх здібностей зі здібностями інших.

У дослідженні брали участь 60 студентів факультету олімпійського і професійного спорту НУФВСУ віком 17-22 років (17р.-2 %, 18р.-20 %, 19-18 %, 20-38 %, 21-15 %, 22-7 %). Серед респондентів 68 відсотків діючих спортсменів. Вивчення детермінант виникнення адиктивної поведінки проводилось за двома напрямами:

- соціально-психологічні параметри – соціальна ситуація розвитку, набутий емоційний досвід, особливості спілкування з однолітками, ставлення до вживання наркотиків;
- індивідуально-психологічні параметри – рівень домагань, самооцінка, локус-контролю, особливості мотиваційної сфери.

В цілому серед респондентів переважає позитивна соціальна ситуація їхнього розвитку. Так 72 % студентів вважають своє раннє дитинство щасливим, згадують багато приємних переживань, пов'язаних зі спілкуванням у своїй сім'ї, стосунками з друзями, цікавими мандрівками, відпочинком, а також заняттями в спортивних секціях.

Негативний емоційний досвід 28 % студентів здебільшого пов'язаний з розлученням батьків, конфліктами з вчителями, тренерами; поразками на змаганнях.

Аналіз даних за параметром „спілкування" виявив: чіткі критерії вибору друзів, потреба в обмеженні кола спілкування спостерігається у 48 % студентів. Показник високої значущості спілкування, поєднаний зі страхом втрати зв'язків зі своїми приятелями спостерігається у 12 % відсотків респондентів.

Отримані дані підтверджують дані Н.Ю. Максимової (2000), яка зазначає, що саме надмірна жага відчуття емоційного зв'язку будь з ким, є ґрунтом, що сприяє залученню підлітків та юнацтва до нарковживання.

В ході проведеного дослідження встановлено, що серед респондентів палить 30 %, вживають алкоголь 70 % і були такі, що хоч раз у житті спробували. Гендерні відмінності зазначених даних такі: серед юнаків палить 32 %, вживають алкогольні напої у свята 67 %, а систематично – 8%, вживали наркотики хоч раз у житті 29 %.

Серед дівчат – 27 % палять, вживають алкогольні напої у свята 76 %, систематично – 12 %, наркотики вживали хоч раз у житті 23 %. Слід відзначити, що алкоголізм як форма асоціальної поведінки підлітки вважають шкідливою звичкою значно рідше. Характерно, що серед причин вживання алкоголю домінує створення святкового настрою та зняття емоційної напруги, особливо після змагань.

Варто наголосити, що дослідження проводилось не в звичайному ВНЗ, а в університеті фізичної культури та спорту. Серед анкетованих респондентів, як зазначалось, 68% діючих спортсменів, для яких якість їхнього фізичного здоров'я є однією з головних ланок росту спортивної кар'єри.

Проведене дослідження дає підстави зробити такі **висновки**:

1. молоді люди не усвідомлюють свою поведінку як залежну (незалежну) і тому перед ними не стоїть проблема вибору: залишати проблему такою, якою вона є, чи свідомо її корегувати;
2. інтерактивна профілактика адиктивної поведінки повинна застосовуватися у всіх учбових навчальних закладах;
3. структура ціннісних орієнтацій молоді не зазнала глибоких змін. Це зумовлено передусім доволі значною інертністю ціннісної сфери людини – вартості формуються повільно, під впливом багатьох факторів;
4. необхідно не тільки озброїти юнацтво певними знаннями, але й навчити свідомо користуватися ними.

Перспективи подальших досліджень. Плануються подальші дослідження в напрямі визначення потенційних можливостей фізичної культури та спорту в профілактиці адиктивної поведінки та формування здорового способу життя.

Список літератури

1. *Короленко Ц.П., Донских Т.А.*. Семь путей к катастрофе. Новосибирск, 1990, 224 с.
2. *Петровський В.А*. Психология неадаптивной активности. – М.,1992. – 224 с.
3. *Хатунцева С.М.* Освіта як визначальний засіб формування і розвитку здорової молоді //Проблеми освіти: Наук.-метод. зб. – К.: Центр вищої освіти, 2002. – Вип.28. – 153 с.
4. *Менделевич В.Д.* Клиническая и медицинская психология. – М., 2002. – 358 с.
5. Словник – довідник для соціальних працівників та соціальних педагогів. – К., 2000. – 260 с.

ПРОФИЛАКТИКА АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ И ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ПОДРОСТКОВ И МОЛОДЕЖИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Марина МОСЬПАН

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

Аннотация. Исследования анализируют существующие проблемы профилактики аддиктивного поведения и формирование здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта. Профилактика осуществляется по таким научным и организационно методическим направлениям: повышения позитивного информационного влияния на молодых людей; пропагандирование ЗОЖ; внедрение в образовательную практику инновационных технологий физического воспитания, спортивной подготовки, культурно-оздоровительной работы с подростками и молодежью.

Ключевые слова: аддиктивное поведение, здоровый образ жизни, образ жизни, профилактика аддиктивного поведения, средства физической культуры и спорта.

THE PREVENTIVE MEASURES OF ADDICTIVE BEHAVIOR AND FORMATION OF HEALTHY WAY OF A LIFE BY PHYSICAL TRAINING AND SPORT FACILITIES

Marina MOSPAN

National University Of Physical Education and Sport Of Ukraine

Abstract. The researches are devoted to the analysis of existing problems of preventive measures of addictive behavior by formation of a healthy way of a life by physical training and sports means. The preventive measures of addictive behavior needs to be realized in accordance with such scientific and organizational-methodical directions: increasing of positive information influence on youth, active involving of youth to propagation of healthy way of life, introduction in educational practice of innovative technologies of physical education, sports preparation, cultural improving works with teenagers and youth.

Key words: addictive behavior, preventive measures of addictive behavior, healthy way of a life, physical training, sports preparation.