

**Шалагин А.Е., Шалагина А.К.**

Кандидат юридических наук, доцент, начальник кафедры криминологии и уголовно-исполнительного права, Казанский юридический институт МВД России;  
магистрант, Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма (г. Казань, Республика Татарстан)

## **ВЛИЯНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НА ПРОФИЛАКТИКУ ДЕВИАНТНОГО И АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ В ПОДРОСТКОВО-МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ**

### *Аннотация*

*В статье рассмотрены основные формы девиантного и аддиктивного поведения в подростково-молодежной среде. Анализируются их причины и условия. Особое внимание обращено на формирование здорового образа жизни и профилактику противоправных действий, а также социально-негативных явлений.*

**Ключевые слова:** девиантное поведение, аддикции, здоровый образ жизни, правонарушение, криминология, психология, педагогика.

**Keywords:** deviant behavior, addictions, healthy lifestyle, delinquency, criminology, psychology, pedagogy.

Девиантное поведение (от лат. *deviatio* – отклонение) понимается, как поступок или деятельность человека, не соответствующая сложившимся в данном обществе образцам поведения, нормам, традициям, обычаям. С другой позиции девиантное поведение рассматривается, как исторически изменчивое, социально-негативное, системное явление, выражающееся в относительно распространенных, массовых формах человеческой активности, не совпадающих с законодательными и нравственными предписаниями, в том или ином обществе, на определенном промежутке времени. В таком контексте девиантное поведение является предметом философии, политологии, социологии, культурологии, психологии, педагогики, криминологии, ювенологии и других гуманитарных дисциплин [1, 7].

Под девиантным понимается устойчивое, отклоняющееся поведение, которое может наносить ущерб личности и обществу, сопровождающееся социальной дезадаптацией, агитацией, депривацией. Такое поведение наносит ущерб самой личности и окружающим людям, сказывается на снижении качества жизни. Оно может выражаться в неконтролируемой агрессии, причинении морального, материального, физического или психического вреда [2, 181]. В отдельных случаях, сопряжено с противоправными поступками, суицидальными рисками, действиями насильственного характера, употреблением алкоголя, наркотиков, психотропных, сильнодействующих, токсических веществ.

Девиантному поведению свойственны: систематичность, устойчивость, историческая изменчивость, аморальность, антиобщественность. Оно может быть групповым и одиночным; агрессивным, меланхоличным, аутоагрессивным; различаться по гендерным, возрастным, демографическим, иерархическим, ролевым, психологическим, юридическим и другим признакам. При этом не все девиации представляют социальную опасность. В определенных случаях (героизм, творчество, волонтерство, креативность, нестандартное мышление) могут быть полезны для общества и служат трансформации устаревших норм, стимулируют прогрессивные изменения в социальной сфере [3, 6-8].

На протяжении исторического развития, одни отклонения могут стать нормой, а другие попасть под законодательный запрет или ограничения. Такой смене нередко способствуют политические, социальные, экономические, культурные изменения. Так, в

период СССР под угрозой наказания были запрещены: спекуляция, тунеядство, попрошайничество, выбор другой страны для постоянного проживания, увлеченность западными и восточными ценностями, идеями, традициями.

Девиантное поведение может выражаться в нарушении формальных правил (нормативных предписаний), так и в несоблюдении моральных (нравственных) норм поведения. Кроме того, оно может проявлять себя через антиобщественный образ жизни, молодежные субкультуры и контркультуры, протестные настроения, противоправные, экстремистские и радикалистские действия. Разрастанию девиантности на современном этапе способствуют процессы: глобализации, цифровизации, сетевизации, урбанизации, роботизации, массовой миграции [4, 220-222], а также отказ от иллюзий прошлого, фрагментарность мышления, ускорение многих социальных процессов, принятие ценностей «общества потребления», отрицание культурных, этических, эстетических норм [5, 177-181].

Аддиктивное поведение (в переводе с англ. addiction – пагубная привычка, порочная склонность) – одна из форм отклоняющегося поведения, выражающаяся в стремлении ухода от реальности, употреблении психоактивных веществ, психологической зависимости от азартных игр, сексуальных перверсий, интернета. Под устойчивой зависимостью (аддикцией) понимают разновидность девиантного поведения, выражающуюся в попытке изменения психического состояния (восприятия), которое может быть достигнуто различными способами [6, 168].

Выделяют следующие формы аддиктивного поведения: а) химические зависимости (от алкоголя, табака, наркотиков, лекарственных средств и др.); б) физиологические (сексуальные аддикции, нервная булимия, анорексия, зависимость от пластических операций, танорексия); в) виртуальные (компьютерная, телевизионная, цифровая, гаджет, интернет-аддикции) [7, 176-178]; г) зависимости в отношениях между людьми (любовная, преследование человека, систематические издевательства, оскорбления, истязание); д) социальные зависимости (ургентная аддикция, шопоголизм, трудоголизм); е) деструктивные зависимости (религиозный, националистический, политический, спортивный фанатизм, клептомания, гемблинг, синдром Тоада и т.п.) [8, 7-14].

Существенное значение для профилактики девиантного и аддиктивного поведения имеет здоровый образ жизни. Образ жизни – это биосоциальная категория, интегрирующая представления об определенном типе жизнедеятельности человека. К его элементам относятся трудовая деятельность, условия быта и отдыха, форма удовлетворения материальных и духовных потребностей, правила индивидуального и общественного поведения.

Образ жизни включает такие категории, как: 1) уровень жизни (степень удовлетворения потребностей); 2) качество жизни (уровень комфорта жизнедеятельности человека); 3) стиль жизни (отображение поведенческих реакций, действий). Наиболее полная взаимосвязь (взаимообусловленность) между образом жизни и здоровьем человека выражается в здоровом образе жизни, который помогает укреплять адаптационные возможности организма, способствует полноценному выполнению социальных ролей и функций, активному долголетию, минимизации соматических и психических заболеваний.

Принято считать, что здоровье человека определяют следующие факторы: а) генетическая конституция индивида; б) состояние окружающей природной и социальной среды; в) образ и условия жизни человека; г) уровень развития медицины, санитарно-эпидемиологическое благополучие населения, гигиена и нравственность. Нужно помнить, что больное поколение не способно воспроизвести здоровое потомство. При использовании природных ресурсов и объектов животного мира, необходимо заботиться об их сохранении и воспроизводстве [9, 6].

Своевременно нужно формировать у детей и подростков установку на активный образ жизни, правильное питание и сон, пропорциональное распределение времени на труд и отдых, отказ от вредных привычек, занятие физической культурой, спортом, туризмом,

преодоление стрессовых состояний, бережное отношение к своему здоровью. Гармоничному развитию личности ребенка способствуют: посещение театров, музеев, выставок изобразительного искусства, чтение книг, прослушивание классической музыки, просмотр познавательных (развивающих) программ и телевизионных каналов, реализация творческого потенциала, ответственное отношение к содержанию домашних животных.

Наука «валеология» изучает закономерности формирования, сохранения и поддержания здоровья на должном уровне. Педагогическая валеология обращает внимание на здоровый образ жизни через призму образовательных, воспитательных, психологических мер и их влияние на подростково-молодежную среду [10, 45-46]. Медицинская валеология исследует внутренние резервы организма человека, которые могут способствовать предупреждению и устранению различных заболеваний. Семейная валеология призвана охранять благоприятный микроклимат и разрешать конфликтные ситуации между членами семьи, тем самым укрепляя здоровье населения и нравственные ценности.

В практической деятельности используются следующие методы психодиагностики девиантного и аддиктивного поведения:

- 1) определение склонности к отклоняющемуся поведению (А.Н. Орел);
- 2) установление личностно-характерологических акцентуаций (К. Леонгард);
- 3) выявление деструктивных установок в межличностных отношениях (В.В. Бойко);
- 4) экспертная диагностика социально-педагогической запущенности детей (Р.В. Овчарова);
- 5) выявление родителями ранней формы зависимости у подростка;
- 6) психодиагностика тревожности у старших подростков и юношей (Ч.Д. Спилберг, А.Д. Андреева);
- 7) методика определения уровня депрессии (В.А. Жмуров);
- 8) карта прогнозирования отклоняющегося поведения в классном коллективе;
- 9) экспресс-диагностика склонности к физической агрессии с выраженной жестокостью;
- 10) определение индивидуальных копинг-стратегий в стрессовых ситуациях (Э. Хайм).

Для профилактики и коррекции девиантного поведения специалистами применяются различные психотехнологии (когнитивное переструктурирование, стимулирование позитивной мотивации, воздействие на эмоциональное состояние, саморегуляция, проведение тренингов, медитативные упражнения, тематические акции, разработка и реализация реабилитационных программ) [11].

Для формирования здорового образа жизни в нашей стране необходимо особое внимание уделять следующим мероприятиям:

- а) соблюдению гигиенических и санитарно-эпидемиологических требований;
- б) охране окружающей природной среды и животного мира;
- в) определению оптимального режима труда и отдыха;
- г) поддержанию двигательной активности граждан, занятиям физической культурой и спортивным туризмом с учетом физиологических и возрастных особенностей человека;
- д) оптимизации психоэмоциональных взаимоотношений в коллективе и профилактике стрессовых ситуаций;
- е) повышению нравственного здоровья населения, а также образовательного, культурного и эстетического уровня;
- ж) минимизации химических и нехимических аддикций;
- з) проявлению заботы о личном и общественном здоровье (закаливание, иммунопрофилактика, вакцинация, систематические медицинские осмотры) [12, 10];
- и) своевременному информированию о фактах, представляющих опасность для жизни и здоровья людей;
- к) развитию навыков и умений выживания в особых условиях и проч.

## Литература

1. Павленок П.Д., Руднева М.Я. Социальная работа с лицами и группами девиантного поведения: учебное пособие / П.Д. Павленок, М.Я. Руднева. – М.: ИНФРА-М, 2021. – 185 с.
2. Шалагин А.Е., Шалагина А.К. Профилактика и коррекция агрессивного поведения несовершеннолетних / А.Е. Шалагин, А.К. Шалагина // Вопросы педагогики. – 2020. - № 7-1. – С. 179-184.
3. Мишин А.А. Психолого-педагогические исследования групп риска девиантного поведения: учебное пособие / А.А. Мишин. – Новокузнецк: Кузбасский институт ФСИИ России, 2017. – 64 с.
4. Шалагин А.Е., Идиятуллов А.Д. Зарубежный опыт предупреждения преступлений в XXI веке / А.Е. Шалагин, А.Д. Идиятуллов // Вестник Казанского юридического института МВД России. - 2020. - Т. 1. - № 2(40). - С. 219-225.
5. Гишинский Я.И. Девиантность, преступность, социальный контроль в обществе постмодерна: сборник статей / Я.И. Гишинский. – СПб.: Алетейя, 2017. – 282 с.
6. Воронцова М.В., Макаров В.Е., Бюндюгова Т.В. Теория деструктивности: учебник / М.В. Воронцова, В.Е. Макаров, Т.В. Бюндюгова. – М.: Юрайт, 2020. – 330 с.
7. Шалагин А.Е., Шалагина А.К. Интернет-аддикция несовершеннолетних: способы профилактики и минимизации / А.Е. Шалагин, А.К. Шалагина // Вопросы педагогики. - 2020. - № 7-2. - С. 175-180.
8. Егоров А.Ю. Нехимические зависимости: монография / А.Ю. Егоров. – СПб.: Речь, 2007. – 190 с.
9. Орехова Т.Ф. Теоретические основы формирования здорового образа жизни субъектов педагогического процесса в системе современного общего образования [электронный ресурс]: монография. – М.: ФЛИНТА, 2011. – 353 с.
10. Морозов О.В., Морозов В.О. Физическая культура и здоровый образ жизни [электронный ресурс]: учебное пособие / О.В. Морозов, В.О. Морозов. – М.: ФЛИНТА, 2020. – 214 с.
11. Фетискин Н.П. Практическая девиантология: учебно-методическое пособие / Н.П. Фетискин. – М.: ФОРУМ: ИНФРА-М, 2021. – 272 с.
12. Воронкова С.В., Лахгайн Б. Совершенствование политики формирования здорового образа жизни среди трудоспособного населения России / С.В. Воронкова, Б. Лахгайн // Вестник Росздравнадзора. – 2018. - № 1. – С. 10-14.