

**Шалагин Илья Антонович**

студент

ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма»

г. Казань, Республика Татарстан

Научный руководитель

**Трегубова Татьяна Моисеевна**

д-р пед. наук, профессор

ФГБНУ «Институт педагогики, психологии и социальных проблем»

г. Казань, Республика Татарстан

ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма»

г. Казань, Республика Татарстан

## **ПРОФИЛАКТИКА АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ И МОЛОДЕЖИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

*Аннотация:* в статье рассмотрены наиболее распространенные виды аддиктивного поведения в подростково-молодежной среде. Проанализированы характеристики несовершеннолетнего, попадающего в зависимость от интернет-среды. Предложены меры корректирующего и предупредительного воздействия в отношении подростков и молодежи, характеризующихся аддиктивными формами поведения.

*Ключевые слова:* аддикции, компьютерная зависимость, подростки, молодежь, здоровый образ жизни, педагогика, психология.

В переводе с английского языка под аддикцией принято понимать страсти, тягу, зависимость к чему-либо. Аддиктология – наука, изучающая различные формы зависимостей и предлагающая способы диагностики, коррекции, реабилитации. Необходимо отметить взаимосвязь аддиктологии с психологией, девиантологией, валеологией, социологией, правом.

Исследователи выделяют следующие виды аддикций: а) химические (алкоголизм, табакокурение, наркомания, лекарственная зависимость); б) пищевые (анорексия, переедание, чрезмерное употребление биологически активных добавок к пище); в) зависимость от компьютерных игр, смартфонов, айфонов, мессенджеров; г) сексуальные перверсии; д) поведенческие зависимости (подражание кому-либо, шопоголизм, самолюбование и др.).

К патопсихологическим зависимостям относятся: влечение к поджогам, систематическое воровство, уход из дома несовершеннолетних, бродяжничество, попрошайничество, склонность к обману и лживости, попытки самоубийства, пристрастие к азартным играм [1, с. 35]. Одним из важных факторов аддиктивного поведения является нарушение саморегуляции, проявление неспособности к релаксации (расслаблению), неправильное планирование своей жизнедеятельности.

В основе аддиктивного поведения лежит привычка к определенным действиям, которая становится навязчивой потребностью. Аддиктивное поведение может проявляться как защитная реакция организма в ответ на психотравмирующую ситуацию, что может провоцировать тревогу, беспокойство, генерализованное чувство вины, дистимическое состояние. Аддикции могут формироваться при условии нарушения процесса социализации, развитии фобий, акцентуаций, ощущений ненужности, одиночества, пустоты, скуки [2, с. 23].

Любой человек нуждается в эмоциональном тепле, поддержке, сопереживании со стороны других лиц (родственников, друзей, коллег по работе и проч.). Развитию аддикций нередко способствуют упущения в сфере воспитания и образования, недостаточная эмоциональная поддержка со стороны близких людей, педагогов, тренеров. Эмоциональная нестабильность, семейное неблагополучие, постоянная апатия создают предпосылки к личностной неуверенности, употреблению психоактивных веществ, занятию антиобщественной или противоправной деятельностью [3, с. 177].

Одной из распространенных аддикций в подростково-молодежной среде является интернет-зависимость. Несовершеннолетние зачастую используют возможности Интернета, как средство развлечения, получения удовольствия,

способ ухода от реальности в виртуальное пространство. В нем они реализуют собственные интересы и потребности. В цифровой среде заводят знакомства, выясняют отношения, совершают сделки, развлекаются, реализуют намеченные цели и планы. Возможности Интернета позволяют получать необходимую информацию, изучать иностранные языки, овладевать нужными знаниями и навыками. В отдельных случаях это помогает отвлечься от навязчивых мыслей, переживаний, тревоги. При всем положительном влиянии интернета на развитие человечества, необходимо отметить его современные вызовы и угрозы, к числу которых можно отнести интернет-аддикцию [4, с. 38–39].

Интернет-зависимость может способствовать получению недостоверной информации, в том числе радикалистской или экстремистской направленности. В сети Интернет могут распространяться наркотические средства, психотропные, сильнодействующие вещества, порнографическая и контрафактная продукция. Современные технологии используются при организации азартных игр. Несовершеннолетние вовлекаются в различные деструктивные сообщества, финансовые пирамиды, секты, субкультуры, группы асоциальной и суицидальной направленности [5, с. 102].

Подобного рода аддикции негативно сказываются на семейных отношениях, являясь катализатором агрессивности, раздражительности, усталости, цинизма. У подростков могут возникать трудности с усвоением учебного материала. Занятия спортом, творчеством, искусством отходят на задний план. Появляется угроза отчужденности, отрыва от реальности, ригидности, прокрастинации [6, с. 135–150].

Такие аддикции могут быть сопряжены с: а) вовлечением несовершеннолетних в опасные игры, связанные с риском для их жизни и здоровья; б) пропагандой экстремистских идей и протестных настроений; в) проявлением интереса к колумбайн-сообществам, криминальной субкультуре, кибертравле или интернет-преследованию; г) распространением запрещенных видеоматериалов; д) вербовкой лиц в террористические и экстремистские группы (сообщества) [7, с. 35].

Несовершеннолетним подросткам, которые зависимы от интернета, мессенджеров, компьютерных игр свойственны следующие черты характера: повышенная возбудимость, низкий уровень самоконтроля, эмоциональная неустойчивость, агрессивность, несдержанность, фрустрация, ажитация, депривация [8, с. 38]. Необходимо отметить, что распространение запрещенной информации и заключение незаконных сделок осуществляется в теневом сегменте интернета (даркнете) при помощи зашифрованных протоколов и портов. Высокий уровень анонимности (секретности) позволяет злоумышленникам долгое время оставаться неизвестными и совершать многочисленные противоправные действия [9, с. 44–45].

При предупреждении аддиктивного поведения подростков и молодежи положительное влияние оказывают психологические тренинги, профилактические беседы, освоение молодежью будущих профессий, ориентация несовершеннолетних на саморазвитие, занятие спортом, физической культурой, туризмом, творчеством [10, с. 84]. Отдельное внимание следует уделить волонтерскому движению, здоровому образу жизни, отказу от вредных привычек [11, с. 358–359], формированию гражданской позиции, патриотизму, участию в международных, всероссийских, региональных конкурсах и олимпиадах.

### *Список литературы*

1. Дереча В.А. Психогенные переживания и расстройства: учебное пособие / В.А. Дереча, Г.И. Дереча. – М.: Юрайт, 2020. – 195 с. EDN JCTPUZ
2. Лилюхин А.М. Аддиктивное поведение российской молодежи: условия формирования, особенности стратегии и практик: дис. ... канд. социолог. наук / А.М. Лилюхин. – Ростов н/Д.: ЮФУ, 2016. – 160 с. EDN XQNIDV
3. Шалагин А.Е. Интернет-аддикция несовершеннолетних: способы профилактики и минимизации / А.Е. Шалагин, А.К. Шалагина // Вопросы педагогики. – 2020. – №7–2. – С. 175–180. EDN DRMRJE
4. Мандель Б.Р. Аддиктология: учебное пособие / Б.Р. Мандель. – М.: Директ-Медиа, 2014. – 536 с.

5. Шалагин А.Е. Предупреждение преступлений в подростково-молодежной среде / А.Е. Шалагин. – М.: Юрлитинформ, 2022. – 160 с. EDN GTIUDX

6. Короленко Ц.П. Аддиктология: настольная книга / Ц.П. Короленко, Н.В. Дмитриева. – М.: Институт консультирования и системных решений, Общероссийская профессиональная психотерапевтическая лига, 2012. – 536 с. EDN QMDCFB

7. Комлев Ю.Ю. Цифровизация, сетевизация общества постмодерна и развитие цифровой криминологии и девиантологии / Ю.Ю. Комлев // Вестник Казанского юридического института МВД России. – 2020. – Т. 11. №1 (39). – С. 31–40. DOI 10.24420/KUI.2020.39.1.004. EDN DSWICP

8. Белоусов А.Д. Угрозы сети Интернет для несовершеннолетних пользователей: психологический анализ и профилактика: монография / А.Д. Белоусов. – М.: Проспект, 2019. – 80 с. DOI 10.31085/978539229678-1-2019-80. EDN OESFEY

9. Зиннуров Ф.К. Деятельность органов внутренних дел Российской Федерации по противодействию рецидивной преступности / Ф.К. Зиннуров, А.Е. Шалагин, Р.Р. Абдулганеев [и др.]. – Казань: Казанский юридический институт МВД РФ, 2024. – 144 с. EDN TCPWOF

10. Антоненко А.А. Интернет-зависимость подростков от компьютерных игр и онлайн-общения: клинико-психологические особенности и профилактика: дис. ... канд. психолог. наук / А.А. Антоненко. – М., 2014. – 104 с. EDN BINXVX

11. Шалагин А.Е. Валеология – наука о здоровом образе жизни / А.Е. Шалагин, И.А. Шалагин // Вопросы педагогики. – 2021. – №7. – С. 355–360. EDN CUVQXU