

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Блешль, Л. Депрессивные расстройства: этиология и условия возникновения /Л.Блешль. Клиническая психология /под ред. М.Перре, У.Бауманна. – СПб.: Питер, 2007. – С. 1053 – 61.
2. Клиническая психология /под ред. Б.Д.Карвасарского. – СПб.: ПИТЕР, 2007. - 196 с.
3. Олейчик, И.В. Юношеские эндогенные депрессии: автореф. дис. ... д-ра мед. наук /И.В.Олейчик. М., 2008.
4. Сорокун И.В. Системный анализ влияния рациона питания на динамику вектора состояния организма студентов северного вуза /И.В.Сорокун: автореф. дис. ... канд. биол. наук. – Сургут, 2009. - 24 с.
5. Eisenberg, D. Prevalence and correlates of depression , anxiety, and suicidality among university students /D.Eisenberg [et. al.] //Am J Orthopsychiatry 2007. - V. – 77, N 4. – P. 534 – 542.
6. Garlow, S.J. Depression, desperation, and suicidal ideation in college students/S.J.Garlow [et al.] //Depress Anxiety 2008. – V. – 25, N 6. – P. 482-488.
7. Innamorati, M. Cannabis use and the risk behavior syndrome in Italian university students: are they related to suicide risk / M. Innamorati [et al.] //Psychol. Rep. 2008.- V.-102, N 2. - P. 577 – 594.

УДК 371;613

ПРОПАГАНДА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

О.В. Булатова

Югорский государственный университет, г. Ханты-Мансийск

Аннотация: в статье представлены данные экспериментального изучения психологической готовности к употреблению психоактивных веществ в подростковом возрасте. Результаты показывают, что у подростков отсутствуют знания о том, как бороться со стрессом, с неудачами в повседневной жизни. Подростки не умеют регулировать свое эмоциональное состояние, поэтому прибегают к знакомым стилям совладения со стрессом, то есть к употреблению психоактивных веществ, к употреблению алкоголя, что впоследствии и приводит к развитию аддиктивного поведения.

THE PROPAGANDA SOUND LIFEATYLE AS FASILITY OF THE PREVENTIVE MAINTENANCE ADDICTIVE BEHAVIOR IN ADOLESCENCE

O.V. Bulatova

Ugra State University, Khanty-Mansiysk

Summary. In article are presented given experimental study to psychological readiness to use psychoactive substances in adolescence. The Results show that beside teenager are absent the knowledges about that, what fight with stress, with failure in everyday life. The Teenager will not die to adjust its emotional condition so resort to familiar style of joint ownership with stress that is to say to use psychoactive substances, to using the alcohol that subsequently and brings about development addictive behaviours.

На основании статистического анализа современной ситуации потребления психоактивных веществ можно с полной уверенностью говорить о том, что проблема распространения наркомании и алкоголизма в среде несовершеннолетних сегодня

приобрела масштабы социального бедствия, угрожающего национальной безопасности страны. Так, по данным Центра независимых социологических исследований, в возрастной группе 11–18 лет число подростков, регулярно потребляющих наркотические и токсические вещества с частотой не реже 2–3 раза в месяц, составило 9,6 % от общей численности данной возрастной группы (примерно 2,6 млн. человек) [3]. По данным того же источника, алкоголь употребляют до 50,5 % несовершеннолетних (13,8 млн. человек).

Участились случаи приобщения к наркотическим и другим психоактивным веществам детей 8–10 лет [2]. В этой связи профилактика аддиктивного поведения особую значимость приобретает в подростковом возрасте. Во-первых, это нелегкий кризисный период развития, отражающий не только субъективные явления процесса становления, но и кризисные явления общества. А во-вторых, именно в подростковом возрасте начинают формироваться очень важные качества личности, обращение к которым могло бы стать одной из важнейших составляющих профилактики аддикции. Это такие качества как стремление к развитию и самосознанию, интерес к своей личности и ее потенциалам, способность к самонаблюдению. Важными особенностями этого периода являются появление рефлексии и формирование нравственных убеждений. Поэтому основным средством профилактики аддиктивного поведения в подростковом возрасте должна стать пропаганда здорового образа жизни.

По мнению, Н.Е.Солнцевой профилактическая программа, реализуемая среди учащихся, должна строиться на укреплении ценности здоровья, это позволит изменить их социальные установки в отношении психоактивных веществ [4]. В.В. Аршинова отмечает, что в Европейских странах государственная политика в области профилактики аддиктивного поведения направлена на духовно-нравственное просвещение. В результате такой работы, пишет автор, формируется «жизнестойкость». Жизнестойкость человека рассматривается как ресурсная система человека, позволяющая ему выживать и позитивно развиваться в кризисных ситуациях, и которую необходимо формировать в соответствии с возрастом, предрасположенностью и средовыми условиями [1].

Материал и методы исследования. В 2010 году под нашим руководством студенткой пятого курса Е.В. Суворовой на базе одной школ города было проведено исследование целью, которого являлось изучение психологической готовности к употреблению психоактивных веществ в подростковом возрасте. В эксперименте приняли участие 42 школьника 10-х классов. При организации исследования были использованы следующие методики: 1) патохарактерологический диагностический опросник (ПДО) А.Е. Личко; 2) методика определения индивидуальных копинг-стратегий Э.Хайма; 3) методика «Выявление уровня ориентации на здоровый образ жизни» В.И. Андреева.

Результаты исследования и обсуждение. В процессе обработки данных опросника было установлено, что большинство учащихся психологически склонны к алкоголизации (62%), т.е. к употреблению спиртных напитков. У меньшего количества подростков (19%) отсутствует психологическая склонность к алкоголизации. Наименьшее количество подростков (14%) стремятся демонстрировать свою склонность к выпивкам. Во время диагностики у 5% подростков была резко выражена склонность к диссимуляции (сознательное стремление скрыть болезнь и её симптомы. Наблюдается в основном при заболеваниях, которые сопряжены для человека с некоторыми объективно или субъективно невыгодными ситуациями).

Изучение индивидуального стиля совладения со стрессом в подростковом и возрасте показало, что в когнитивной группе в основном доминируют относительно-продуктивные копинг-стратегии-74% (помогающие в некоторых ситуациях, например, не очень значимых или при небольшом стрессе). В меньшей степени непродуктивные копинг-стратегии-17% (не устраняет стрессовое состояние, напротив способствует его

усилению). В наименьшей степени используются продуктивные копинг-стратегии 9%(помогает быстро и успешно совладать со стрессом).

В эмоциональной группе (эмоциональные стратегии проявляются в виде: переживания протеста, возмущения, противостояния болезни и ее последствиям; эмоциональной разрядки - отреагирования чувств, вызванных болезнью, например, плачем; изоляции - подавления, недопущения чувств, адекватных ситуации; самообвинения, возложения вины на себя; переживания злости, раздражения, связанных с ограничением жизни болезнью; сохранения самообладания - равновесия, самоконтроля), учащиеся также в большей степени используют относительно-продуктивные (36%) и непродуктивные (36%) копинг-стратегии. В меньшей степени продуктивные-9%.

В поведенческой группе (поведенческими стратегиями являются следующие: отвлечение, обращение к какой-либо деятельности, уход в работу; альтруизм, забота о других, когда собственные потребности отодвигаются на второй план; активное избегание – стремление избегать «подгружения» в процесс лечения; компенсация – отвлекающее исполнение каких-то собственных желаний, например покупка чего-то для себя; конструктивная активность – удовлетворение какой-либо давней потребности, например, совершить путешествие; уединение - пребывание в покое, размышление о себе; активное сотрудничество - ответственное участие в диагностическом и лечебном процессе; поиск эмоциональной поддержки - стремление быть выслушанным, встретить содействие и понимание), большинство учащихся используют относительно-продуктивные (43%) копинг-стратегии, в наименьшей непродуктивные (38%) и в меньшей степени продуктивные 19%.

Таким образом, разрешение жизненных проблем подростками часто ассоциируется с разрешением проблем, связанных с наркотизацией, а сам наркотик воспринимается как средство преодоления проблем одиночества, нарушенной коммуникации, плохого самочувствия и т.д., что фактически создает иллюзию разрешения проблем в результате употребления психоактивного вещества. Кроме того, фармакологический механизм реализации стратегии избегания позволяет подросткам, используя психоактивные вещества, за счет изменения своего психического состояния, хотя бы на время, устранить ощущение контроля среды над собой и таким образом снять психоэмоциональное напряжение.

Анализируя результаты, полученные по методике «Выявление уровня ориентации на здоровый образ жизни» В.И. Андреевой, выяснили, что у большинства подростков не сформирована ориентация на здоровый образ жизни (81%).

Диагностические данные позволяют констатировать, что у большинства испытуемых сформирована психологическая готовность к употреблению психоактивных веществ. Это в очередной раз подтверждает то, что для современной молодежи характерно не просто массовое потребление психоактивных веществ, а внедрение их в систему ценностных ориентаций несовершеннолетних. Подростки не видят опасности и риска для здоровья в ежедневном употреблении алкоголя и табака в небольших количествах.

Это является веским аргументом в пользу необходимости создания в образовательных учреждениях системы профилактики, основанной на работе с факторами риска злоупотребления ПАВ, усилении защитных факторов. Профилактическая программа, реализуемая среди учащихся, должна в первую очередь строиться на укреплении ценности здоровья, во-вторую формирования факторов защиты, таких как: развитие уверенности в себе (обучение эффективной коммуникации), развитие креативности, обучение действовать в ситуации неопределенности, выработка навыков саморегуляции поведения и эмоциональных состояний.

Реализация данного подхода профилактики и коррекции аддиктивного поведения подростков, посредством формирования ценностных ориентаций и социальных установок на здоровый образ жизни позволит создать предпосылки способствующие профилактики психологической склонности к аддиктивному поведению.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аршинова В.В. Концептуальные основы построения в сфере образования системы профилактики зависимого поведения / В.В.Аршинова // Международная научно-практическая конференция «Аддиктивное поведение: профилактика и реабилитация». – М.– 2011. – С. 10-16
2. Личко А. Е. Подростковая наркология: руководство / А.Е.Личко, В.С.Битенский. – СПб.: Медицина, 1999. – 304с.
3. Ошевский Д.С. Искажение ценностных ориентаций как фактор риска употребления подростками психоактивных веществ [Электронный ресурс] / Д.С. Ошевский, Е.О.Балашова // Психология и право. – 2012. – №2.
4. Солнцева Н.Е. Динамика потребления психоактивных веществ и формирования социальных установок у подростков Санкт-Петербурга / Н.Е. Солнцева // Международная научно-практическая конференция «Аддиктивное поведение: профилактика и реабилитация». – М.– 2011. – С. 202-206

УДК613.2 (075.8)

ОЦЕНКА БИОЛОГИЧЕСКОЙ ПОЛНОЦЕННОСТИ ГОТОВЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ ПРЕДЛАГАЕМЫХ ШКОЛЬНИКАМ ШКОЛ ОРЕНБУРГСКОГО РЕГИОНА

Т.И. Бурцева, А.В. Скальный, О.И. Бурлуцкая, М.Г. Скальная
Оренбургский государственный университет, г. Оренбург

Аннотация. С целью оптимизации питания в школах города Оренбурга было проведено двух кратное лабораторное исследование готовых блюд на биологическую полноценность рационов школьных завтраков. В результате проведенного исследования установлено чрезвычайно низкое содержание всех изученных жизненно важных макро и микроэлементов. Что же касается результатов полученных при повторном исследовании рационов школьных завтраков предлагаемых, то инновационные технологии приготовления и доставки готовых блюд, оправдывают свое использование.

HYGIENIC ESTIMATION STRUTURY THE MENU AND BIOLOGICAL ПОЛНОЦЕННОТИ READY DISHES OF SCHOOL BREAKFASTS OF SCHOOLS OF THE ORENBURG REGION OFFERED SCHOOLBOYS

T.I. Burtsev, M.G. Skalnaja, O.I. Burlutsky
Orenburg state university, Orenburg

Summary. For the purpose of food optimization two multiple laboratory research of ready dishes has been conducted in schools of a city of Orenburg on biological full value of diets of school breakfasts. As a result of the conducted research установлено extremely low maintenance of all studied vital макро and microcells. As to results of the diets of school breakfasts received at repeated research offered innovative technologies of preparation and delivery of ready dishes, justify the use.