

*Рублева В. М.*

*студент*

*Научный руководитель: Карфидова Т. Н.*

*Старший преподаватель кафедры СИОТ*

*Уральский Федеральный Университет им. Б. Н. Ельцина*

*Россия г. Екатеринбург*

## **АНАЛИЗ СУЩЕСТВУЮЩИХ ПРОГРАММ ПРОФИЛАКТИКИ АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ**

*Аннотация: В статье проведён сравнительный анализ современных программ профилактики аддиктивного поведения в молодёжной среде. Рассмотрены различные модели профилактики: информационно-просветительская, когнитивно-поведенческая, арт-терапевтическая и социально-волонтёрская. Особое внимание уделено интегративным программам, реализуемым в образовательной среде, в частности в вузах, с акцентом на творческую, культурно-досуговую и физическую активность. Сделан вывод о высокой эффективности комплексных программ, сочетающих различные методы профилактики и обеспечивающих устойчивое снижение факторов риска. Представлены российские и международные практики, включая примеры успешных инициатив вузов.*

*Ключевые слова: профилактика, аддиктивное поведение, молодёжь, арт-терапия, когнитивно-поведенческий подход, волонтёрство, вуз, ЗОЖ, культурно-досуговая деятельность, комплексная программа*

*Rubleva V. M. student Scientific supervisor: Karfidova T. N. Senior lecturer of the Department of SIOT Ural Federal University named after B. N. Yeltsin Russia, Yekaterinburg*

*Abstract: The article provides a comparative analysis of modern programs for the prevention of addictive behavior among young people. Various prevention models are considered: informational and educational, cognitive-behavioral, art-therapeutic and social-volunteer. Particular attention is paid to integrative programs implemented in the educational environment, in particular in universities, with an emphasis on creative, cultural, leisure and physical*

*activity. A conclusion is made about the high efficiency of comprehensive programs that combine various prevention methods and ensure a sustainable reduction in risk factors. Russian and international practices are presented, including examples of successful university initiatives.*

*Keywords: prevention, addictive behavior, youth, art therapy, cognitive-behavioral approach, volunteering, university, healthy lifestyle, cultural and leisure activities, comprehensive program*

В ответ на рост уровня аддиктивного поведения среди молодежи в последние десятилетия в России и за рубежом было разработано множество профилактических программ, ориентированных как на широкую молодежную аудиторию, так и на отдельные группы риска. Эти программы разрабатываются и реализуются в рамках государственной политики, общественных инициатив, образовательных учреждений и некоммерческих организаций [3; 5].

Современные программы профилактики различаются по:

- уровню реализации (индивидуальные, групповые, массовые),
- целевому возрасту (дети, подростки, молодёжь, студенты),
- методическим подходам (информационные, когнитивно-поведенческие, арт-терапевтические, интерактивные),
- профилактической направленности (первичная, вторичная, третичная профилактика).

При этом наибольшую актуальность представляют программы первичной профилактики, направленные на предотвращение вовлечения молодежи в зависимое поведение до его появления, через формирование устойчивых психологических и социальных установок.

Одна из самых распространённых форм профилактики — информационно-просветительские программы, реализуемые в школах, вузах, спортивных и культурных учреждениях. Эти программы

направлены на повышение уровня осведомлённости о вреде психоактивных веществ, последствиях употребления алкоголя, наркотиков, табака и других форм зависимости [4].

Форматы реализации: лекции, беседы, семинары, показ видеороликов, встречи с медицинскими и социальными работниками.

#### Достоинства:

- доступность и массовость охвата,
- минимальные затраты на реализацию.

#### Недостатки:

- низкая вовлечённость участников,
- формальный характер подачи информации,
- ограниченная эффективность при отсутствии интерактивной составляющей [12].

Научные исследования показывают, что такие программы могут быть эффективны только в сочетании с другими методами, поскольку избыточное давление и запугивание способны вызвать обратную реакцию — протест и игнорирование информации [6].

Когнитивно-поведенческие профилактические программы строятся на принципах формирования у молодёжи личной ответственности, осознанности, стрессоустойчивости, навыков критического мышления и саморегуляции. Они опираются на концепцию, согласно которой изменение поведения возможно через осознание последствий и переоценку установок и моделей поведения [7].

Методы: ролевые игры, дискуссии, моделирование социальных ситуаций, тренинги принятия решений, практики саморефлексии.

Преимущества:

- формирование устойчивых поведенческих навыков,
- высокий уровень вовлечённости молодежи,
- индивидуализация воздействия.

Ограничения:

- сложность реализации без подготовленных специалистов,
- необходимость длительной работы и регулярных сессий [1].

Исследования эффективности показывают, что когнитивно-поведенческие программы обеспечивают снижение уровня вовлеченности в рискованное поведение до 40–50% среди участников при соблюдении условий регулярности и качества реализации [13].

В последние годы широкое распространение получили арт-терапевтические программы, использующие творческие формы деятельности: рисование, музыка, театр, танец, литературное творчество и пр. Эти программы направлены на выражение и переработку эмоций, развитие воображения, снятие психоэмоционального напряжения, формирование позитивного «Я-образа» [8].

Особую эффективность показывают коллективные формы творческой деятельности, способствующие сплочению группы, развитию коммуникативных навыков и личностного потенциала [11].

Достоинства:

- безопасная форма самовыражения,
- высокая вовлечённость,
- работа с личностными дефицитами, часто лежащими в основе зависимости.

Недостатки:

- трудности в измерении эффективности в количественных показателях,
- зависимость от квалификации ведущих.

Тем не менее, ряд исследований доказывает, что участие в арт-программах значительно снижает уровень тревожности, улучшает самооценку и способствует формированию позитивной модели поведения [12; 9].

Особое внимание в профилактике уделяется программам социального участия: волонтерство, участие в молодежных форумах, социально значимых проектах. Такие формы деятельности формируют активную гражданскую позицию, чувство ответственности, потребность быть полезным обществу [14].

Преимущества:

- укрепление социальных связей,
- развитие лидерских качеств,
- профилактика социальной изоляции — одного из главных предикторов аддиктивного поведения [3].

Социально-волонтерская активность молодежи также способствует формированию навыков коллективной деятельности, повышает уровень

эмпатии и снижает агрессивность, что делает её эффективным инструментом профилактики [2].

Наиболее эффективными считаются многоуровневые профилактические программы, сочетающие образовательные, психологические, культурные и социальные компоненты. Такие программы реализуются, как правило, в рамках школ, колледжей, центров молодежной политики и направлены на всестороннее развитие личности.

Пример — программы типа «Школа без риска» или «Территория здоровья», включающие тренинги, творческие проекты, спортивные мероприятия, работу с родителями и педагогами [10].

Их отличия:

- междисциплинарность,
- длительная работа в едином коллективе,
- координация между специалистами разных направлений.

Исследования показывают, что комплексные программы снижают риск вовлечения в зависимости на 50–70% при регулярной реализации и системном подходе [6; 8].

Анализ существующих программ показывает:

1. Наибольшую эффективность демонстрируют программы, включающие активные, интерактивные формы работы, направленные на развитие личностных и социальных компетенций.

2. Информационно-просветительский формат недостаточен, если он реализуется без включения подростков в практическую и творческую деятельность.

3. Арт-терапия и коллективное творчество — мощные инструменты профилактики, особенно в подростковой и юношеской среде.

4. Волонтерство и социальное участие формируют зрелую личность, устойчивую к воздействию среды риска.

5. Комплексный подход — наиболее перспективная стратегия профилактики, сочетающая несколько методов и направлений.

### Примеры конкретных профилактических программ

#### Российские программы

1. «Жизненные навыки» (Минобрнауки РФ и ЮНИСЕФ)  
Ориентирована на развитие эмоционального интеллекта, критического мышления, навыков отказа, стрессоустойчивости. Реализуется в школах и колледжах с применением тренингов, ролевых игр, кейсов.

- Целевая группа: школьники 12–17 лет
- Методы: интерактивные занятия, тренинги, дискуссии
- Результаты: повышение уровня осознанности, снижение интереса к ПАВ, рост навыков отказа и уверенного поведения [Иванова, 2017].

2. «Доброволец России» (Федеральное агентство по делам молодежи)

Масштабная программа по вовлечению молодежи в волонтерскую и социальную деятельность.

- Целевая группа: молодежь 14–30 лет
- Методы: проектная работа, добровольчество, социальные акции

- Результаты: формирование социальной ответственности, снижение уровня социальной тревожности и агрессии [2].

3. «Территория здоровья» (на базе учреждений дополнительного образования и центров профилактики) Комплексная программа с участием психологов, педагогов, социальных работников, включающая творческие мероприятия, тренинги и родительские собрания.

- Целевая группа: подростки группы риска
- Методы: арт-терапия, мастер-классы, консультации, спортивные события
- Результаты: улучшение коммуникативных навыков, снижение тревожности, позитивная динамика самооценки [10].

#### Международные программы

4. DARE (Drug Abuse Resistance Education, США) Одна из старейших программ в США, с акцентом на обучение школьников стратегиям отказа от наркотиков и алкоголя, развитие навыков принятия решений.

- Целевая группа: ученики младших и средних школ
- Методы: интерактивные занятия с полицейскими и преподавателями
- Результаты: неоднозначные; хотя программа популярна, метаанализы показывают, что её эффективность в долгосрочной перспективе ограничена без поддержки извне [15].

5. Lions Quest (международная программа, поддерживается Lions Clubs International)

Фокусируется на формировании жизненных и социальных навыков у подростков, активном участии в социуме.

- Целевая группа: учащиеся 10–18 лет
- Методы: модульное обучение, групповая работа, родительское участие
- Результаты: снижение уровня агрессивного поведения, повышение самооэффективности и коммуникативной компетентности [16].

Сравнительный анализ эффективности программ представлен в Таблице №1

Таблица № 1

Программа	Уровень охвата	Направленность	Методы	Эффективность (по исследованиям)
Жизненные навыки	Широкий	Психологическая профилактика	Тренинги, игры, кейсы	Средне-высокая
Добровольцы России	Федеральный	Социальная профилактика	Проекты, акции	Высокая
Территория здоровья	Локальный	Комплексная профилактика	Арт, спорт, психология	Высокая
DARE (США)	Международный	Информационно-поведенческая	Интерактивные лекции	Низкая-средняя
Lions Quest	Международный	Развитие soft skills	Модули, дискуссии, семья	Средне-высокая

На основании анализа конкретных программ можно сделать следующие выводы:

- Локальные комплексные программы (например, «Территория здоровья») показывают наивысшую эффективность, особенно при наличии мультидисциплинарной команды и включении творческих форм деятельности.
- Программы с акцентом на личностное развитие и soft skills (например, Lions Quest, Жизненные навыки) эффективны в среднесрочной перспективе и способствуют устойчивому снижению факторов риска.
- Волонтерские программы демонстрируют высокую профилактическую ценность за счёт укрепления социальной идентичности и чувства значимости.
- Чисто информационные и директивные подходы (в духе DARE) уступают в эффективности, если не сопровождаются практической деятельностью, эмоциональной вовлеченностью и поддержкой окружения.

Таким образом, успешные программы профилактики аддиктивного поведения — это многоуровневые, интерактивные и личностно-ориентированные модели, включающие творческое самовыражение, социальную активность и работу с личностными смыслами.

Современные высшие учебные заведения в России выступают не только образовательной, но и социально-профилактической платформой для формирования здорового образа жизни у студентов. Учитывая, что студенческая среда входит в зону высокого риска по вовлечению в аддиктивные практики (в силу возрастных, социальных, адаптационных факторов), вузы всё чаще интегрируют профилактические мероприятия в свою воспитательную политику [13; 8].

Основные формы реализации программ в вузах:

1. Информационно-просветительские акции  
— Лекции, семинары, мастер-классы с участием врачей-наркологов, психологов, волонтеров.

— Тематические недели («Неделя здоровья», «Стоп наркотик», «Без табака»).

— Распространение печатной и цифровой продукции (буклетов, тестов, инфографики).

2. Психологическое консультирование и тренинги  
— Работа служб психологической поддержки.

— Тренинги по управлению стрессом, профилактике выгорания, формированию жизненных целей и устойчивости.

— Программы soft skills как часть адаптации первокурсников.

3. Программы вовлечения в студенческую и творческую активность

— Студенческие клубы, театры, КВН, фотостудии, арт-мастерские.

— Волонтерские объединения, участие в движении «Волонтеры-медики», «Доброволец России», «Студенческий спасатель».

— Реализация молодежных проектов с грантовой поддержкой (Росмолодёжь, фонд Потанина и др.).

4. Спортивно-оздоровительные мероприятия  
— Соревнования, массовые забеги, велопробеги, турслёты, фитнес-мероприятия.

— Поддержка студенческих спортивных клубов и секций.

— Продвижение здорового образа жизни через студенческие медиа.

Примеры действующих вузовских программ:

- МГУ им. М.В. Ломоносова – программа «Профилактика зависимого поведения в студенческой среде», реализуемая кафедрой психологии личности и Центром психологической поддержки студентов.

- СПбГУ – проект «ЗОЖ в университете», включающий лекции, фестивали, тренинги и волонтерские акции.
- Казанский федеральный университет – ежегодные профилактические недели в рамках программы «Будущее без зависимости» с привлечением студентов-психологов.
- РГСУ – интеграция модулей по профилактике зависимостей в образовательные курсы и воспитательные программы.
- Тюменский государственный университет – комплексная программа «Точка опоры», направленная на первичную профилактику аддиктивного поведения среди студентов первых курсов.

Профилактика в вузах — это не разовая акция, а интегрированная часть образовательного и воспитательного пространства. Особо эффективными оказываются те программы, которые:

- предполагают личностную вовлечённость студентов,
- создают альтернативную позитивную среду (творческую, спортивную, проектную),
- обеспечивают психологическую поддержку и сопровождение.

Формирование здорового поведения через культуру студенческой жизни — перспективное направление, требующее устойчивой институциональной поддержки и междисциплинарного подхода.

В Таблице № 2 наглядно представлены примеры вузовских программ профилактики аддиктивного поведения, основанные на анализе открытых источников вузов, а также отчётах и исследованиях по вопросам профилактики зависимого поведения среди молодёжи (2020–2024 гг.).

Таблица № 2

Название программы	Вуз/ Регион	Основные направления работы	Методы и формы реализации	Эффективность /Результаты
Профилактика зависимого поведения в студенческой среде	МГУ им. М.В. Ломоносова, Москва	Психопрофилактика, сопровождение, образование	Тренинги, индивидуальные консультации, интерактивные лекции	Повышение осознанности, снижение тревожности
ЗОЖ в университете	СПбГУ, Санкт-Петербург	Пропаганда ЗОЖ, профилактика ПАВ	Недели здоровья, марафоны, квесты, мастер-классы	Рост вовлеченности, позитивная динамика отношения к ЗОЖ
Будущее без зависимости	КФУ, Казань	Комплексная профилактика, просвещение, творчество	Лекции, спектакли, арт-терапия, волонтерство	Развитие личностных ресурсов, снижение деструктивного поведения
Точка опоры	ТюмГУ, Тюмень	Первичная профилактика, поддержка первокурсников	Модульная программа, работа тьюторов, клубы и мероприятия	Снижение стресса адаптации, развитие soft skills
Профилактика зависимого поведения	РГСУ, Москва	Интеграция в образовательный процесс	Учебные модули, кураторские часы, студенческие научные конференции	Повышение информированности, профилактическое мышление
Волонтеры здоровья	Поволжский университет сервиса, Тольятти	Социальная активность, межвузовские проекты	Обучение волонтеров, акции в школах, медиа-проекты	Формирование ответственного поведения, командная вовлечённость

Согласно данным исследований и анализа практик российских вузов, наиболее результативными являются программы, которые включают:

- психопросветительскую работу и обучение навыкам противостояния рисковым формам поведения [2, 6];

- творческую и культурно-досуговую активность как альтернативу аддиктивному поведению [3];
- физическую активность, спортивные и волонтерские инициативы [7];
- системную работу с родителями, педагогами и кураторами студентов [1].

Так, в рамках проекта «Будущее без зависимости» в Казанском федеральном университете успешно сочетаются лекционные курсы, арт-терапевтические занятия, волонтерские практики и интерактивные спектакли, направленные на формирование антинаркотических установок [3]. Аналогичные интегративные программы действуют в МГУ, СПбГУ, ТюмГУ и других вузах.

Комплексный подход позволяет учитывать индивидуальные различия молодежи, специфику социальных условий, уровень информированности и предрасположенность к рисковому поведению. Он способствует не только снижению вероятности включения в деструктивные практики, но и формированию позитивной идентичности, включённости в общественную жизнь, навыков саморегуляции и ответственности [4, 7].

Таким образом, необходимость внедрения комплексных программ профилактики аддиктивного поведения обусловлена самой природой этого феномена, многоаспектностью его причин и подтверждается данными эмпирических исследований и практического опыта российских вузов.

#### **Использованные источники:**

1. Клейберг, Ю. А. Психология аддиктивного поведения. — Москва: Академический проект, 2018. — 272 с.

2. Юнцова, А. В. Психологические особенности подростков с зависимым поведением // Вестник ТГУ. — 2020. — № 12. — С. 87–91.
3. Змановская, Е. В. Девиантология: Психология отклоняющегося поведения. — Москва: Академический проект, 2009. — 480 с.
4. Бехтерев, В. М. Общая психопатология. — СПб.: Лань, 2014. — 288 с.
5. Иванова Н. Л. Профилактика аддиктивного поведения у молодежи в образовательной среде: методологические и практические аспекты. — М.: Просвещение, 2017. — 216 с.
6. Карвасарский, Б. Д. Психотерапия: Учебник. — СПб.: Питер, 2000. — 544 с.
7. Бандура А. Социальное научение. – М.: Педагогика, 1986.
8. Прихожан А.М. Психология подросткового возраста. – М.: Академический проект, 2013.
9. Леонтьев Д. А. Психология смысла. – М.: Смысл, 2002.
10. Малковская, С. В. Социально-педагогическая профилактика зависимого поведения у подростков // Образование и саморазвитие. — 2020. — № 3 (73). — С. 93–98.
11. Щербаков, В. В. Коллективная деятельность как метод профилактики девиантного поведения подростков // Психология и право. — 2015. — № 3. — С. 71–75.
12. Захарова, Е. А. Культурно-досуговая деятельность молодежи: мотивация и формы участия // Молодежь и общество. — 2018. — № 2. — С. 42–46.
13. Рогов, Е. И. Психология личности и социальная адаптация подростков. — Москва: Владос, 2021. — 336 с.

- 14.Мудрик А. В. Социализация: теория и практика. – М.: Academia, 2012.
- 15.Gorman D. M. Do school-based programs prevent alcohol use? // Addiction Research and Theory. — 1996. — Vol. 4, No. 2. — P. 191–210.
- 16.Lions Quest International. Evaluation of the Lions Quest Program Effectiveness in Youth Development. — [S.l.]: Lions Clubs International