

УДК 37.013.73

Романова Елена Вениаминовна, к.ф.н., доцент кафедры физического воспитания, Алтайский государственный университет, г. Барнаул, Россия.
E-mail: romanovaev.2007@mail.ru

ЗДОРОВЬЕ МОЛОДЕЖИ В АСПЕКТЕ ИЗУЧЕНИЯ АДДИКТИВНЫХ ФОРМ ПОВЕДЕНИЯ

Аннотация. В аналитическом обзоре представлен развернутый анализ педагогических и психологических исследований здоровья молодежи в аспекте изучения аддиктивных форм поведения. Сделан обзор взглядов известных зарубежных и российских педагогов, психологов, философов, которые отмечали различные стороны аддиктивного поведения молодежи, решая вопросы сохранения физического, психологического и духовного здоровья молодежи. Многими исследователями дается рекомендация вести пропаганду здорового образа жизни среди молодежи, такими социальными институтами как государство, школа и семья.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, молодежь, подростки, аддиктивное поведение, онтогенез, социальная адаптация, дезадаптация, социальная зависимость.

Здоровье человека - это важный ресурс развития личности. К этому вопросу обращаются многие исследователи с различных сторон, исходя из актуальных проблем в обществе.

Концепт «здоровый образ жизни» как структурный компонент массового сознания рассматривался разными исследователями. Философы Л.А. Серединская, Т.Г. Сердюк считают, что данный концепт выявляет несовпадение его смысловых уровней, лежащих в различных системах координат, что является причиной невозможности реализации его ни на одном из этих уровней. Проведенный в исследовании анализ здорового образа жизни в ракурсе фукианской концепции заботы о себе показывает различие между подлинным здоровым образом жизни как практикой субъективации и конструктом ЗОЖ как идеологемой массового сознания, порожденной дискурсом власти [1, с. 8-12].

К вопросу о значении в современном обществе физкультурного воспитания подходит с различных сторон исследователь и практик Д. В. Белоуско, который обосновывает выделение двух взаимосвязанных иерархически выстроенных уровней индивидуализации физкультурного воспитания, первый из которых связан с индивидуализацией становления главным образом физической, телесной составляющей человека, тогда как второй, в определенных пределах интегрируя первый, имеет своей целью индивидуализацию формирования его духовной

надстройки. В работе также обозначается направление поиска адекватных средств обеспечения индивидуализации физкультурного воспитания, удовлетворяющих требованиям современного общества [2, 19-23].

Немаловажное значение в современном обществе здоровьесберегающей составляющей отмечает Т. В. Дылкина [3, с. 75-79]. П. Я. Дугнист раскрывает вопросы моделирования здоровьесберегающих технологий в высших учебных заведениях [4, с. 72-75]. Многие ученые обращают внимание на состояние здоровья современной молодежи. Г.С. Денисова выстраивает принципы применения методов и средств физической культуры для укрепления здоровья студентов специального медицинского отделения, автором изложена методика проведения занятий по различным видам спорта и даны практические рекомендации [5, с. 155-157].

Вопросы заболеваемости молодежи отмечены в статье Е.В. Новичихиной и Н.А. Ульяновой. Ученые анализируют динамику заболеваний органов чувств студентов Высших учебных заведений Алтайского края. Кроме того ими представлены данные анкетирования среди студентов Алтайского государственного университета. Представлены рекомендации для студентов, имеющих болезни мышц глаза, нарушения содружественного движения глаз, аккомодации и рефракции – миопия по использованию физических упражнений, способствующих как общему укреплению организма и активизации его функций, так и повышению работоспособности глазных мышц, укреплению склеры глаза [6, с. 82-88].

Роль валеологического воспитания молодежи с позиций идей естественно-научного материализма пытается рассмотреть алтайские философы. Так, С. И. Дегтярев проводит умозаключение, что опыт антрополого-материалистического видения реальности, положения «субъективной социологии» и историко-материалистическое учение о человеке и обществе в сочетании с теми идеями экзистенциализма, философской антропологии, социобиологии, экологии человека и социологического неовитализма, которые свободны от мистицизма, религиозности и согласуются с задачами и методологией научного познания, требуют методологического освоения и нового социокультурного «прочтения»; этот опыт как позитивный также будет востребован в духовно-экологическом смыслопорождении новой реальности [7, с. 67]. Здесь уместно обратиться к исследованиям в социальной педагогике и психологии.

В социальной педагогике ценности выступают составляющей целенаправленного процесса формирования нравственных взаимоотношений обучающихся при их самореализации в разных видах деятельности. В психологии ценности изучаются как один из главных мотивов поведения личности, ценности выступают нравственными категориями, обозначающими психологические характеристики человека [8, с. 37].

Продолжая эту линию теоретических рассуждений, думается, уместно отразить позицию Л.И. Божовича, который рассматривал личность человека как относительно устойчивую психологическую систему, только более высокого интегративного уровня, приписывая ей свою логику развития. Основной чертой этого развития, подчеркивает он, является умение вести себя независимо от непосредственно воздействующих обстоятельств (и даже вопреки им), руководствуясь собственными, сознательно поставленными целями [9, с. 50]. В работах Д. В. Каширского подчеркивается утверждение, что система ценностей, в том числе ценностей здоровья, не возникает у человека в результате прямой проекции на его сознание ценностей, выработанных предшествующими поколениями. Система ценностей является продуктом его деятельности в предметном мире [10, с. 34]. Направленность личности можно рассматривать, как упорядоченную структуру духовных ценностей, мотивов, склонностей, интересов, идеалов, потребностей и выраженных долговременных целей, подкрепленные взглядами, убеждениями и жизненными принципами человека [11, с. 24]. Одни люди ориентированы на творчество, другие – на потребление, одни – на созидание, другие – на разрушение, одним свойственна просоциальная ориентация, другим – антисоциальная. Внутренние противоречия и конфликт, могущие возникать в молодом возрасте, возможная блокировка смысло-жизненных ориентаций личности, ее потребностей, мотивов, ценностей, которая может быть причиной в затруднении самоактуализации, проявлений субъективности, может стать предиктором девиантного поведения, началом формирования зависимости.

Согласно Ананьеву Б.Г., формирование личности путем интериоризации, являясь присвоением продуктов общественного опыта и культуры в процессе воспитания и обучения, есть вместе с тем освоение определенных позиций, ролей и функций, совокупность которых характеризует ее социальную структуру. Ученый утверждает, что все сферы мотивации и ценностей детерминированы именно этим общественным становлением личности. Таким образом, все перечисленные выше характеристики личности есть действительно характеристики и общественных отношений и функций, ими определяемых. Для этих характеристик не всегда существенны свойства человека как индивида. Любые из них могут быть включены в любые из социальных связей [12, с. 254-255]. В концепции Ананьева Б.Г. личность как общественный индивид всегда выполняет определенную совокупность общественных функций. Каждая из них осуществляется путем своеобразного общественного поведения, строится в виде известных процедур поведения и обуславливающих их мотиваций. Эти процедуры, мотивы и общественные функции личности в целом детерминированы нормами морали, права и другими явлениями общественного развития [13]. Конкретная «роль» личности запрограммирована, задана довольно жестко той общественной функцией, которую она со всей необходимостью выполняет в определенной социальной ситуации развития [14].

В понимании личности и ее ценностных ориентаций в современных исследованиях ставится вопрос о ценностях здоровья структуре ценностных ориентаций молодого поколения. Опираясь на выводы последних исследований, проведенных современными учеными, отмечается появление зон высокой степени независимости молодежи от социокультурного и нормативного контроля среды, сохранение у молодых людей прагматических установок, снижение ориентации на духовно-нравственные ценности, недостаточно высокая ценность здоровья и здорового образа жизни. Изучение ценностных ориентаций учащейся молодежи в целях оказания социально- педагогической поддержки молодежи в процессе их социализации показало отсутствие в этом плане каких-либо расхождений, подтверждает целесообразность целенаправленной работы по формированию ценностей, навыков здорового образа жизни [15, с. 171].

Исходя из выше проанализированных точек зрения философов, физиологов, психологов на проблему физического, психического и духовного состояния здоровья молодежи, мы бы хотели обратиться к заявленной проблеме аддиктивного поведения и сохранения здоровья молодежи в современных условиях жизни общества.

Исследования причин и механизмов формирования аддиктивного поведения проводятся в медицине и в психологии, в связи с наличием биологической предрасположенности, психологических факторов риска, а также определенными провоцирующими социальными воздействиями [16].

Современные условия жизни оказывают на здоровье человека более интенсивное воздействие. Аддиктивное поведение усугубляет проблему здоровья молодежи. Разрушительный характер аддикции проявляется в том, что способ аддиктивной реализации из средства постепенно превращается в цель. Отвлечение от сомнений и переживаний в трудных ситуациях периодически необходимо всем, но в случае аддиктивного поведения оно становится стилем жизни, в процессе которого человек оказывается в ловушке постоянного ухода от реальной действительности. Аддиктивная реализация заменяет здоровый образ жизни.

В этой части аналитического обзора необходимо перейти к более углубленному пониманию аддиктивного поведения и роли ценностей ЗОЖ для молодежи.

Аддиктивное поведение выделяется внутри сложной и многообразной категории «девиантного» (отклоняющегося) поведения личности. С точки зрения В. Д. Менделевич, «зависимое (аддиктивное) поведение, несомненно, носит девиантный характер и может быть различным по структуре и типу». Под структурой девиантного поведения понимается специфика сочетания и динамики составных частей отклоняющегося от нормы или гармонии поведения [17, с. 50].

В настоящее время проблеме аддиктивного поведения уделяется самое пристальное внимание. В отечественных и зарубежных исследованиях накоплен богатый клинический, экспериментальный и теоретический материал по

различным видам зависимостей (А. Е. Личко, Ц. П. Короленко, Т. А. Донских, В. С. Битенский, И. Н. Пятницкая, Е. В. Змановская, А. Ю. Егоров, С. А. Игумнов, В. Д. Менделевич, А. В. Гоголева, С. В. Григорьева, С. А. Кулаков и др.). Аддиктивное поведение (от англ. addiction — «пагубная привычка», «порочная склонность») — одна из форм, девиантного (отклоняющегося) поведения с формированием стремления человека к уходу от реальности путем искусственного изменения своего психического состояния посредством приема некоторых психоактивных веществ или постоянной фиксации внимания на определенных видах деятельности с целью развития и поддержания интенсивных эмоций [17, с. 50-51]. Аддиктивное поведение признается многофакторным явлением.

Возможно – аддикции – это результат определенных запретов и табу общества на недопустимое поведение. В статье Ельчанинова «К вопросу о запрете и табу» эта идея проходит красной нитью. Статья посвящена критике определения «культура - это запрет» академика А. Лихачева. Автор предлагает рассматривать понятие культуры в соотношении с запретом и табу. В статье рассматривается проблема возникновения культуры. Автор подробно рассматривает эволюцию негативных предписаний в истории человечества: от табу к социальным запретам. Автор придерживается вывода, что культура не равна запрету, но важным составляющим культуры является система запретов. Аргументация автора опирается на обширные примеры, взятые из области философии науки, истории, истории религии и художественного творчества. Ельчанинов [18, с.15-16].

Современное состояние науки позволяет говорить о внешних факторах и условиях, способствующих формированию аддиктивного поведения личности, например таких как мода. Интересна в этом плане работа философов И.В. Черданцевой А.С. Николаенко. Их работа посвящена исследованию феномена моды с позиции социальной философии. Анализ феномена моды с данного ракурса позволил выявить в моде как культурном процессе константы, к которым относятся объекты, стандарты и ценности. Установлено, что мода как процессуальный феномен, реализующийся во временной перспективе, имеет такую непреходящую особенность, как парадоксальность. Новизна заключается в выдвижении гипотезы о том, что парадоксальность – есть не только свидетельство иррациональной природы моды, но является одной из устойчивых её характеристик и особенностей. Парадоксальность моды заключается в её непрерывной изменчивости и стабильной устойчивости. Этот парадокс связан либо с циклическим, либо с инновационным изменением. Суть данного различия модных изменений в том, что в первом случае происходит заимствование культурного образца, уже бывшего актуальным некогда ранее, суть второго – в принципиальном новаторстве и оригинальности. Мода тесно связана с социальной нормой, в то же время, она потеряет свою сущность, если не будет отходить от нормы – так можно сформулировать ещё один из парадоксов

моды. Диалектическим взаимоотношением индивидуальности и массовости характеризуется другой, не менее характерный для моды парадокс. Выявленные парадоксы имеют универсальное значение для понимания аддиктивного поведения молодежи, что зависимости часто являются следствием следования молодежью ложной моде, что является тенденцией для современной культуры [19, с.16-17].

Может быть позитивная мода, как например следованию выполнению ГТО, тоже станет стремлением молодежи к спортивным идеалам, культурной ценностью [20]. Поэтому Колпакова Е.М. поднимает вопрос о возрождении и внедрении всероссийского физкультурного - спортивного комплекса « Готов к труду и обороне» (ГТО) в систему образования [21, с. 102-105].

Спектр зависимостей распространяется от адекватных привязанностей, увлечений, способствующих творческому или душевному самосовершенствованию и считающихся признаками нормы, до расстройств зависимого поведения, приводящих к психосоциальной дезадаптации. Например, метафорически зависимым (аддиктивным) поведением называется глубокая, рабская зависимость от некой власти, от непреодолимой вынуждающей силы, которая обычно воспринимается и переживается как идущая извне, будь то наркотик, пища, деньги, власть, азартные игры – то есть, любая система или объект, требующие от человека тотального повиновения и получающего его [22, с. 82].

Некоторыми авторами [23, 24, 25 и др.] указывается основным мотивом личностей, склонных к аддиктивному поведению – активное изменение неудовлетворяющего их психического состояния, субъективно воспринимаемое как стрессовое, монотонное, скучное. У индивида с аддиктивной нацеленностью поведения значительно снижена активность в обыденной жизни, наполненной требованиями и ожиданиями. Аддиктивная активность или поведенческая зависимость возникает в тех областях деятельности, которые приносят удовлетворение и вырывают его из стагнации хотя бы на время.

Общей чертой аддиктивного поведения в современном его понимании является стремление уйти от реальности путем искусственного изменения своего психического состояния с помощью агента зависимости. Этот путь стереотипизируется, а для молодого человека может существенно ограничить сферу взаимодействия с окружающей средой.

Среди факторов, определяющих риск развития зависимостей, важнейшими являются психологические и социальные. Социум воздействует на индивидуума через призму культуры. К социальным причинам формирования аддиктивных форм поведения в России относятся значительные перестройки в обществе, которые в существенной мере меняют ценностные представления или специфику экономических отношений [26, с. 141].

Существуют психологические особенности, которые в большей мере способствуют формированию аддиктивного поведения: тревожность, высокий уровень нейротизма, пессимизм, низкая самооценка, а также импульсивность, немотивированная агрессивность и эмоциональная неустойчивость - все это характерно для молодого возраста [26, с. 142].

Все авторы [24, 25, 27] одной из важных характеристик зависимой личности считают неспособность в полной мере адекватно планировать и прогнозировать будущее. У гармоничной личности преобладает нормовариантный тип вероятностного прогнозирования, у зависимой – моновариантный. Последний характеризуется нацеленностью на один-единственный субъективный значимый прогноз развития событий при игнорировании всех иных [28, с. 20].

Человек планирует будущее практически в течение всей своей жизни. Какое же планирование жизненной перспективы может получиться у человека зависимого? Исследования показывают, что табакокурение является самым распространённым аддиктивным поведением, которое подрывает здоровье молодежи и взрослого население. Например, 58,3% юношей и 40-45% девушек являются активными курильщиками [29, с. 15]. А уже при оценке распространенности курения среди молодежи России выявлено, что в среде учащихся 15-16 лет более 66% подростков пробовали курить в течение жизни, каждый третий молодой человек (29%) курил регулярно, 14%-систематически [29, с.15]. Сегодня по данным Роспотребнадзора, среди молодежи 33% учащихся средних учебных заведений употребляет табак ежедневно [30]. В России табакокурение в молодом возрасте представляет собой один из самых важных вызовов современному здравоохранению, поскольку потенциал развития зависимости и ее резистентность к лечению делают табак сопоставимым с серьезными инъекционными наркотиками [29, с. 16].

Дефицит духовных идеалов для подражания и недостижимость завышенного уровня материальных притязаний порождает в молодежной массовой среде массовое ощущение бессмысленности существования, что приводит к широкой распространенности различных форм девиантного поведения и к вредным привычкам. При этом традиционные институты социализации-семья, школа, учреждения образования утрачивают свое влияние, а образовавшиеся пробелы заполняются легкодоступными носителями информационного продукта, в первую очередь средствами массовой информации.

Благодаря конформизму молодежь охватывает не только мода на одежду, виды искусства, спорт, профессии, то также общественное, социальное бытие человека. Конформизм, подражательность, внушаемость, следуя далее логике рассуждения, особенно выражены у психически незрелых личностей. При этом авторитетными являются сверстники и существующий сейчас климат в молодежной субкультуре, только способствует формированию зарождению зависимостей.

Таким образом, и стремление к удовольствию, и конформизм в молодежной среде обрекают молодежь на приобщение к аддиктивным агентам, а общество пока не использует эти две важные характеристики личности в целях разумного воспитания, формирования здорового образа жизни и нравственного поведения.

Проблема, как мы ее обозначаем для себя, «двойственности мотивов молодежи» в отношении к своему здоровью артикулируется авторами в разных контекстах. Некоторые исследуют самосохранительное поведение молодежи, другие – ценностные установки, факторы риска или социальное неравенство. И те, и другие приходят к выводу о том, что молодежь недостаточно осознает ценность своего здоровья, но при этом подчеркивает ее важность. В данном случае мы наблюдаем парадокс, известный еще со времен античности. Он обусловлен двойственностью природы человека, противоречиями, существующими между его душой и телесной конституцией. Однако мы не будем углубляться в философский аспект [30]. Применительно к нашему аналитическому обзору можно сказать, что эта парадоксальность не возникла сама по себе. Молодежь еще не может поднять проблему своего здоровья до уровня общественного сознания.

Большинство исследователей раскрывают социальную сущность аддиктивного поведения молодежи. Однако важно учитывать тот факт, что аддиктивное поведение рассматривается как промежуточная форма между нормальным и девиантным поведением молодежи [32, с. 80-83].

Большинство исследователей согласно с тем, что эмоциональная уязвимость, дефициты и дефекты в сфере аффективной регуляции, которые проявляются как неспособность человека успокоить себя и контролировать себя, составляют решающий психологический фактор предрасположенности. Аддиктивное поведение вызывает множество проблем, представляющих реальную угрозу для здоровья молодежи. Именно поэтому соображения, касающиеся психологического и физического здоровья, в первую очередь должны учитывать удовлетворение крайне значимых для молодежи потребностей в эмоциональном комфорте, информационной безопасности. По мере изучения феномена аддиктивного поведения многими исследователями дается рекомендация вести пропаганду здорового образа жизни среди молодежи. Государство в этом направлении делает серьезные шаги, например пропаганда З и внедрение ГТО. Остается актуальным вопрос, что значительную роль в формировании культуры здоровья необходимо сыграть такому социальному институту как семья.

Библиографический список:

1. Серединская Л.А., Сердюк Т.Г. Концепт ЗОЖ в массовом сознании // Философские дескрипты. 2015. № 14. - С. 8-12.

2. Белоуско Д. В. Уровни индивидуализации физкультурного воспитания // *Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2016. №1.* - С. 19-23
3. Дылкина Т. В. Педагогическое взаимодействие как фактор повышения здоровьесберегающей составляющей процесса физического воспитания // *Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта: материалы Международной научно-практической конференции / под общей ред. П.Я. Дугниста, П. Г. Воронцова, Е.В. Романовой, — Барнаул : Изд-во Алт. ун-та, 2015». С. 75-79*
4. Дугнист П. Я. Моделирование здоровьесберегающих технологий в вузе // *Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта: материалы Международной научно-практической конференции / под общей ред. П.Я. Дугниста, П. Г. Воронцова, Е.В. Романовой, — Барнаул : Изд-во Алт. ун-та, 2015. С. 72-75*
5. Денисова Г.С. Анализ двигательной активности студентов 1-3 курсов специального медицинского отделения Алтайского государственного университета // *Проблемы физкультурного образования: содержание, направленность, методика, организация: Материалы IV международного научного конгресса, посвященного 45-летию Уральского государственного университета физической культуры (г. Челябинск, 13-14 ноября 2015г.) / Т. 1 / Под ред. д.м.н., проф. Е.В. Быкова. – Челябинск : Издательский центр «Уральская Академия», 2015. С. 155-157*
6. Новичихина Е. В., Ульянова Н. А. Анализ динамики заболеваний органов чувств среди студентов Алтайского государственного университета // *Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2015. №1. С.82-88*
7. Дегтярев С. И. Идеи естественно-научного материализма как философские основания валеологии воспитания // *Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта: материалы Международной научно-практической конференции / под общей ред. П.Я. Дугниста, П. Г. Воронцова, Е.В. Романовой, - Барнаул : Изд-во Алт. ун-та, 2015». - С. 65-68*
8. Михальцова Л.Ф. Феномен понятия «ценность» и его генезис в психолого-педагогических исследованиях // *Педагогическое образование и наука. 2009. №5.С.30-37.*
9. Мироненко В.В. Хрестоматия по психологии [Текст] : учеб. пособие для студентов пед. ин-тов / В. В. Мироненко; под ред. проф. А. В. Петровского. - М.: Просвещение, 1977.
10. Каширский Д.В. Субъективные ценности современной молодёжи [Текст]: монография / Д.В. Каширский. – Барнаул: Изд-во ААЭП, 2012. – 224 с.
11. Утлик Э.П. Психология личности [Текст]: учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений / Э.П. Утлик. - М. : Академия, 2008. - 320 с.

12. Ананьев Б.Г. Психология и проблемы человекознания [Текст] / Б.Г. Ананьев; под ред. А.А. Бодалева. - М.: Институт практической психологии; Воронеж: НПО «МОДЭК», 1996. - 384 с.
13. Ананьев, Б. Г. Человек как предмет познания [Текст] / Б. Г. Ананьев. - СПб.: Питер, 2001. -288 с.
14. Каширский Д.В. Психология личностных ценностей [Текст]: монография / Д.В. Каширский. - Барнаул, Изд-во ААЭП, 2014. – 342 с.
15. Макарова В. А., Попов А. К. Ценности здоровья в структуре ценностных ориентаций молодых людей // Известия ТулГУ. Гуманитарные науки. - 2013. №3-2. С. 171-181. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://puma/article/n/tsennosti-zdorovya-v-strukture-tsennostnyh-orientatsiy-molodyh-lyudey> (дата обращения: 29.11.2016).
16. Соловьева С.Л. Аддиктивное поведение как способ компенсации эмоционального дефицита // Медицинская психология в России. 2009. №1. URL: http://www.medpsy.ru/mpj/archiv_global/2009-1-1/nomer/nomer18.php (дата обращения: 29.11.2016)
17. Трафимчик Ж.И. Феномен Я-концепции в ракурсе аддиктивного поведения личности // Проблемы здоровья и экологии. 2012. №3 (33). С. 50-55. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://puma/article/n/fenomen-ya-kontseptsii-v-rakurse-addiktivnogo-povedeniya-lichnosti> (дата обращения: 29.11.2016).
18. Ельчанинов В.А. К вопросу о запрете и табу //Философские дискрипты. 2015. №13 (13) . С. 15-21
19. Черданцева И.В., Николаенко А.С. Выявление парадоксальных структур в моде //Философские дискрипты. 2015. №14. С. 16-21
20. Дугнист П. Я., Колпакова Е. М., Романова Е. В., Назаров О.О. Роль и значение ГТО в современном обществе // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2015. №1. С.11-24
21. Колпакова Е. М. Возрождение и внедрение всероссийского физкультурного - спортивного комплекса « Готов к труду и обороне» (ГТО) в системе образования // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта: материалы Международной научно-практической конференции / под общей ред. П.Я. Дугниста, П. Г. Воронцова, Е.В. Романовой, — Барнаул : Изд-во Алт. ун-та, 2015. С.102-105
22. Антонов И. А. Проблемы и профилактика наркомании и сопутствующих заболеваний: вопросы медицины, права и уголовно-исполнительной деятельности [Текст] / И. А.Антонов, Р. М. Каширин // Наркология. – 2011. - №12. – С.100.
23. Аршинова В.В. Системная профилактика зависимого поведения [Текст]: монография / В.В. Аршинова. - М.: Издательский сервис, 2012. - 432 с.

24. Жуков Д.А. Биология поведения: гуморальные механизмы [Текст] / Д.А. Жуков. - СПб., 2007. - 443 с.
25. Мехтиханова Н.Н. Психология зависимого поведения [Текст]: учеб. пособие / Н.Н. Мехтиханова. – Изд. 2-е. - М.: Флинта : МПСИ, 2008. -160 с.
26. Николаева, Е.И. Аддиктология. Теоретические и экспериментальные исследования формирования аддикции [Текст] / Е.И. Николаева, В.Г. Каменская. - М.: Форум, 2011. - 208 с.
27. Ральникова И.А. Жизненные перспективы личности (психологический контекст) [Текст]: монография / И.А. Ральникова. - Барнаул: Изд-во Алт. ун-та, 2002. -152 с.
28. Мехтиханова Н.Н. Психология зависимого поведения [Текст]: учеб. пособие / Н.Н. Мехтиханова. – Изд. 2-е. - М.: Флинта : МПСИ, 2008. -160 с.
29. Лозовой В. В. Профилактика зависимостей: опыт создания системы первичной профилактики [Текст] / В. В. Лозовой, О. В. Кремлева, Т. В. Лозовая. - М. :АльянсПринт, 2011. (12)
30. Сидорин А. А. Проблематизация ценности здоровья молодежи // Гуманитарные исследования в Восточной Сибири и на Дальнем Востоке. 2014. №4. С. 109-113 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://puma/article/n/problematizatsiya-tsennosti-zdorovya-molodezhi> (дата обращения: 29.11.2016).
31. Кривошеина И. В. Формирование у учащейся молодежи ценностей здорового образа жизни // Среднее профессиональное образование. 2009. №4. С. 56-58. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://puma/article/n/formirovanie-u-uchascheysya-molodezhi-tsennostey-zdorovogo-obraza-zhizni> (дата обращения: 29.11.2016).
32. Проказина Н. В., Каткова Л. В. Социальная сущность аддиктивного поведения молодежи // Среднерусский вестник общественных наук. 2010. №2. С. 80-83. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://puma/article/n/sotsialnaya-suschnost-addiktivnogo-povedeniya-molodezhi> (дата обращения: 29.11.2016).