

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт психолого-педагогического образования  
Кафедра психологии

**НИВОДНИЧЕВА МАРЬЯННА РОМАНОВНА**

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**ПРОФИЛАКТИКА УПОТРЕБЛЕНИЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ  
НАПИТКОВ СТАРШИМИ ПОДРОСТКАМИ**

Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы  
Практическая психология в образовании

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой  
канд. психол. наук, доцент Дубовик Е.Ю.

20.05.2024

Руководитель

канд. психол. наук., доцент Тодышева Т.Ю.

21.05.2024

Обучающийся

Ниводничева Марьянна Романовна

21.05.2024

Дата защиты

21.06.2024

Оценка

Красноярск 2024

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРОФИЛАКТИКИ УПОТРЕБЛЕНИЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ НАПИТКОВ СТАРШИМИ ПОДРОСТКАМИ .....	6
1.1. Общая характеристика употребления энергетических напитков.....	6
1.2. Социально–психологические характеристики старших подростков, употребляющих энергетические напитки.....	20
1.3. Теоретическое обоснование профилактики употребления энергетических напитков старшими подростками.....	23
Выводы по Главе 1 .....	29
ГЛАВА 2. АПРОБАЦИЯ ПРОГРАММЫ ПРОФИЛАКТИКИ УПОТРЕБЛЕНИЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ НАПИТКОВ СТАРШИМИ ПОДРОСТКАМИ .....	31
2.1. Программа профилактики употребления энергетических напитков старшими подростками.....	31
1.2. Реализация программы.....	53
Выводы по Главе 2 .....	63
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	65
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	68
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	74
Приложение А .....	74
Приложение Б.....	78
Приложение В.....	79
Приложение Г .....	83

## ВВЕДЕНИЕ

В современном мире существуют различные проблемы, нарушающие гармонию и гуманизацию взаимоотношений в обществе. Однако особенно остро стоит проблема употребления психоактивных веществ. В последнее время наблюдается рост подросткового алкоголизма, токсикомании и наркомании. Эти психоактивные вещества негативно влияют на центральную нервную систему и могут привести к серьёзным изменениям в сознании. Длительное употребление таких веществ может вызвать физическую и психологическую зависимость.

Энергетические напитки (ЭН) – одни из самых быстро растущих напитков по уровню продаж на рынке продуктов. Также за последние 20 лет резко возросло производство ЭН, причиной этому стало то, что их стали классифицировать как «функциональные», наряду с нутрицевтиками и спортивными напитками. В настоящее время, по причине ухода с нашего рынка ряда зарубежных компаний, являющихся основными производителями ЭН, стал расширяться список отечественных производителей. По данным Росконтроля спрос на тонизирующие и энергетические напитки вырос на 40% за первое полугодие 2022 года [21].

Проблема зависимости от энергетических напитков мало изучена, но ее затронули в своих работах Алексеев В.В.[15], Ильина Н.Л.[2], Трофимов Н.С. [8].

С наступлением нового тысячелетия на рынке безалкогольных напитков появились популярные энергетические напитки, такие как Burn, Red Bull и другие. К сожалению, в современном обществе люди терпимо относятся к употреблению этих напитков, считая их не вызывающими привыкания. Слабоалкогольные напитки стали доступны для всех возрастных групп, часто без учёта требования о продаже только лицам старше 18 лет.

Эта проблема стала актуальной для психиатров-наркологов, психологов и родителей, которые заметили у своих детей внезапные перепады настроения, изменения в характере и поведении.

Почему врачи уделяют особое внимание слабоалкогольным и, в частности, энергетическим напиткам? Энергетические напитки с высоким содержанием кофеина, который является психостимулятором, широко распространены среди молодёжи.

Именно потому как тема энергетических напитков и их вреда на молодой организм не изучена до конца остается недостаточно освещенным вопрос конкретных действий, четких рекомендаций педагогу по психологической помощи на данном возрастном этапе.

**Целью** выпускной квалификационной работы является рассмотреть сущностную характеристику понятия «профилактика употребления энергетических напитков», определить причины и механизмы действия энергетических напитков, реализовать программу профилактики употребления энергетических напитков.

**Объект:** употребление энергетических напитков старшими подростками.

**Предмет:** профилактика употребления энергетических напитков старшими подростками.

**Гипотеза:** мы предполагаем, что составленная программа профилактики употребления энергетических напитков старшими подростками будет способствовать уменьшению употребления энергетических напитков старшими подростками.

Для проверки поставленной гипотезы и достижения цели были поставлены следующие задачи:

**Задачи:**

1. Раскрыть содержание понятия энергетические напитки, дать характеристику;

2. Представить психологическую характеристику старшего подросткового возраста;
3. Рассмотреть теоретические аспекты изучения профилактики употребления энергетических напитков старшими подростками;
4. Выявить наличие зависимости и склонности к отклоняющемуся поведению у старших подростков;
5. Составить и реализовать программу профилактики употребления энергетических напитков старшими подростками и проверить ее результативность.

**Методы исследования:**

1. Теоретические: анализ, обобщение психологической литературы по проблеме исследования.
2. Эмпирические: метод тестирования (Тест на зависимость – Лозовая Г.В) – Приложение Б, метод тестирования (Методика диагностики склонности к отклоняющемуся поведению – Орел А.Н.) – Приложение В, опросный метод (Анкета «Энергетические напитки») – Приложение А.
3. Качественные и количественные методы: описательная статистика.

**Исследование проводилось на базе одной из общеобразовательных школ г. Красноярска МАОУ Лицей № XX.** В исследовании приняло участие 16 обучающихся мужского пола и 15 – женского пола в возрасте 14 – 16 лет.

**Практическая значимость** данной работы заключается в том, что полученные результаты, актуализируют значимость изучения влияния энергетических напитков на организм подростка в условиях образовательной организации. Программа профилактики может использоваться как педагогами–психологами, так и педагогами в работе с обучающимися старшего подросткового возраста.

**Структура работы:** работа состоит из введения, двух Глав, заключения, списка использованной литературы, приложений.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРОФИЛАКТИКИ УПОТРЕБЛЕНИЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ НАПИТКОВ СТАРШИМИ ПОДРОСТКАМИ

## 1.1. Общая характеристика употребления энергетических напитков

Тонизирующие безалкогольные напитки содержат кофеин или другие вещества, которые бодрят организм. Энергетические напитки обычно представляют собой слабоалкогольные или газированные напитки, однако их также можно встретить в виде таблеток, порошка или сиропов. Эти напитки предназначены для определенных случаев употребления, так как имеют особый состав, что позволяет компенсировать потерю жидкости при тяжелых физических нагрузках. Форма энергетического напитка в основном зависит от целевой аудитории потребителей [7].

Энергетические напитки (энергетики) – это новый бренд в ряду вредных привычек, наряду с алкоголем, табаком и наркотиками. Именно в такой исторической последовательности появлялись эти явления в жизни человечества [21].

Энергетический напиток — это продукт, в котором содержится большое количество кофеина, таурина, глюкуронолактона и других стимулирующих веществ, вызывающих повышенную активность и возбуждение у потребителя.

Напитки, содержащие кофеин, довольно широко распространены. В основном в их составе не более 30 мг кофеина, 399 мг таурина на 100 мл, а также различное количество сахара. Известный факт, что кофеин вызывает наркотическую зависимость и обладает психостимулирующими свойствами. Однако не было сформулировано четкое мнение о длительном влиянии употребления энергетических напитков на человека, включая повышенную нервную активность, а также шанс появления абстинентного синдрома отмены [13].

Возьмем для рассмотрения фармакологическое содержание, которое заявлено производителем на банках с ЭН.

- Так, напиток X содержит 30 мг кофеина и экстракт растения мате;
- Напиток Y – 30 мг таурина, 30 мг кофеина, а также витамины группы B;
- Напиток Z – также содержит кофеин и экстракт листьев мате [36].

Как отмечает Зенкова Е.А. в своем исследовании: «Имеются и ряд других энергетических напитков, в состав которых добавляют небольшие дозы промышленного алкоголя. Указываются дозировки содержания кофеина и таурина (тауфона) на 100 мл напитка, а промышленная фасованная емкость – от 0,25 л до 0,5 л, таким образом, содержание кофеина в банке достигает от 60 до 120–150 мг. Для сравнения: терапевтические дозы кофеина, используемые в медицинских целях, находятся в пределах 0,03–0,075 мг (дети старше двух лет), разовая доза – 0,3 г, суточная 1 г (для взрослых» [13, с. 108].

Таурин — это аминокислота, которая помогает улучшить энергетические процессы и жировой обмен. Она также действует как аминокислота-нейромедиатор, которая подавляет синаптическую передачу [29].

Энергетические напитки могут вызывать привыкание, повышать кровяное давление, ухудшать работу сердечно-сосудистой системы, вызывать бессонницу и вызывать другие серьезные проблемы со здоровьем человека, особенно в подростковом возрасте [35].

На основании результатов исследования Михайлов А.Д. отмечает: «Основное воздействие рассматриваемых алкалоидов на стресс – реакции в организме заключается в их способности влиять на воздействие одного из главных гормонов стресса — адреналин, а именно на выработку цАМФ, выполняющего роль вещества-посредника при ингибировании процесса перехода глюкозы в гликоген и ускорении распада гликогена в глюкозу. Основными механизмами действия теофиллина можно считать блокаду фосфодиэстеразы цАМФ (ФДЭ цАМФ). Возбуждающее действие кофеина на

центральную нервную систему связано с его способностью блокировать фермент фосфодиэстеразу, который ограничивает проведение нервных импульсов к клетке. Кофеин стимулирует термогенез, снижая свертываемость крови и усиливая распад гликогена. Кофеин также обладает способностью разрушать подкожный нейтральный жир и увеличивать содержание в крови жирных кислот. Увеличение в крови сахара и жирных кислот – одна из причин появления ощущения бодрости и прилива энергии. По результатам опроса установлено, что частое употребление энергетиков после значительных нервных нагрузок только у половины опрошенных вызывает бодрящее и возбуждающее действие» [23, с. 441].

Важной задачей для современного общества является принятие мер государственной политики и общественного здравоохранения для дальнейшего смягчения негативных последствий энергетических напитков для здоровья. Маркетинговые стратегии продаж ЭН также должны регулироваться так, чтобы минимизировать продвижение энергетических напитков среди подростков и молодежи. Необходимо продолжать исследования для улучшения достоверности данных о воздействии энергетиков на здоровье человека.

Помимо этого важно рассмотреть вопрос об ограничении продажи энергетических напитков детям и подросткам. Подростки и их родители должны быть осведомлены о том, что ЭН содержат вредные вещества и это может иметь серьезные последствия для здоровья, чтобы они могли принимать взвешенные решения, касаемо потребления таких напитков. Также врачи должны знать о потенциально опасных последствиях избыточного потребления энергетических напитков, информировать об этом и иметь представление о том, как справляться с осложнениями по этой причине.

Государство должно создать условия для предоставления медицинским работникам информационных буклетов для просвещения детей и родителей, подверженных риску. В этих брошюрах будет представлена информация о возможных последствиях злоупотребления энергетическими напитками,

особенностях кофеиновой интоксикации и зависимости. Также важно учитывать историю употребления психоактивных веществ при оказании первичной медико-санитарной помощи и проводить индивидуальную оценку риска употребления энергетических напитков, как отдельно, так и в сочетании с алкоголем. [16].

Профилактика – «это комплекс мероприятий, направленных на охрану здоровья, предупреждение возникновения и распространения болезней, улучшение физического развития населения, сохранение трудоспособности и обеспечение долголетия» [30, с.18].

Профилактику можно определить как «систему комплексных государственных, общественных, социально-экономических, медико-санитарных, психолого-педагогических и психогигиенических мероприятий, направленных на предупреждение заболеваний и всестороннее укрепление здоровья» [29, с.139].

Так же профилактика — это часть медицины, которая состоит из комплекса мер, направленных на предотвращение заболеваний, поддержание здоровья и увеличение продолжительности жизни. Таким образом, профилактика представляет собой набор действий, нацеленных на защиту от болезней и сохранение здоровья.

Итак, профилактика — это совокупность мер, направленных на предупреждение заболеваний и сохранение здоровья. Она включает в себя систему мероприятий, которые помогают предотвратить возникновение болезней, сохранить здоровье и увеличить продолжительность жизни. Профилактика может быть как индивидуальной, так и общественной.

Ключевым ресурсом социально-педагогической работы с детьми, которые употребляют ЭН, является определенная технология социально-педагогической профилактики. В данный вид профилактики включаются «научно обоснованные и своевременно предпринимаемые действия, направленные на предотвращение возможных физических, психологических

или социокультурных коллизий у отдельных индивидов и групп риска; сохранение, поддержание и защиту нормального уровня жизни и здоровья людей; содействие им в достижении поставленных целей и раскрытии их внутренних потенциалов» [1, с. 24].

Основой профилактических мер является деятельность, направленная на создание оптимальных психолого–педагогических и социально–педагогических условий для нормального осуществления процесса социализации личности.

Овчарова Р.В. определяет социальную профилактику как «деятельность, направленная на предупреждение социальных проблем и социальных отклонений или их удержание на социально терпимом уровне путем устранения или нейтрализации причин, вызывающих такие проблемы. Социально-педагогическая профилактика, в свою очередь, включает систему мер по социальному воспитанию, направленных на создание оптимальных условий развития детей и подростков, способствующих проявлению их активности» [10, с. 275]. Овчарова Р.В. так же дает определение и социально–педагогической профилактики, под которой «понимает систему мер социального воспитания, направленных на создание оптимальной социальной ситуации развития детей и подростков и способствующих проявлению различных видов его активности» [10, с. 277].

Комплексная программа профилактики должна включать информационно-просветительские мероприятия для учащихся школ, средних и высших учебных заведений, проведение мероприятий, посвященных проблемам энергетических напитков, включая информацию о побочных эффектах их употребления. Также важно проводить пропагандистскую работу в поддержку здорового образа жизни и правильного питания [22].

Необходимо установить верхний предел содержания кофеина в одной порции любого напитка, чтобы исключить употребление крепких энергетических напитков с высоким содержанием кофеина. Хотя большинство

энергетических напитков, представленных на рынке, не содержат слишком много кофеина, есть продукты, в которых концентрация кофеина значительно превышает норму. Важно предпринять меры по ограничению продажи энергетиков, чтобы минимизировать их влияние на здоровье молодого поколения.

Повышение осведомленности общественности об опасности этих алкогольных напитков в рамках стратегии профилактики употребления энергетических напитков, они не должны продаваться несовершеннолетним, должны включать контроль качества продукции и другие меры

В мировой практике профилактика употребления психоактивных веществ классифицируется на первичную, вторичную и третичную. Также и в данном случае профилактику употребления ЭН можно разделить и на первичную, и на вторичную и на третичную следующим образом.

Первичная профилактика направлена на поддержание и развитие среды, способствующей укреплению здоровья, а также предотвращение вредного воздействия социальной среды и борьбу с ним. Цель первичной профилактики употребления энергетических напитков в образовательных учреждениях может быть следующей:

- изменение отношения детей и подростков к энергетическим напиткам и формирование у них личной ответственности за возможные риски необходимо для снижения потребления этих напитков среди молодёжи;

- профилактика вовлечения детей и молодежи в употребление энергетических напитков путем пропаганды здорового образа жизни, формирование естественных установок и профилактической работы в образовательных учреждениях.

Вторичная профилактика включает специальные меры по устранению основных факторов риска, которые при определённых обстоятельствах могут вызвать развитие, обострение и рецидив заболевания. Этот уровень профилактики предназначен для тех, кто уже столкнулся с проблемой

злоупотребления энергетическими напитками, но ещё не страдает зависимостью. Его цель — уменьшить продолжительность употребления энергетических напитков, снизить вред для потребителей и их окружения, включая учеников и семьи, а также предотвратить развитие хронических заболеваний. Комплекс мероприятий вторичной профилактики направлен на полное прекращение потребления энергетических напитков и восстановление личного и социального статуса подростка.

Третичная профилактика злоупотребления энергетическими напитками или реабилитация на университетском уровне — это комплекс социальных, образовательных и медико-психологических мероприятий, направленных на предупреждение рецидивов и восстановление личностного и социального статуса старшего подростка, употребляющего энергетические напитки.

Образовательные учреждения являются важным местом социальной и педагогической профилактики. Школа позволяет проводить профилактическую работу среди всех учащихся и является хорошей площадкой для социальной и педагогической работы с детьми, которые декоммунизированы и не могут обойтись без энергетических напитков из-за зависимости. Сотрудники системы образования, включая социальных педагогов, педагогов-психологов, учителей и классных руководителей, активно участвуют в реализации целевых профилактических программ, осуществляемых в школах.

Для успешной социальной и образовательной профилактики употребления энергетических напитков в учебных заведениях разрабатываются различные социальные программы, направленные на пропаганду здорового образа жизни и укрепление физического здоровья. Информирование о важности заботы о здоровье осуществляется с помощью разнообразных воспитательных мероприятий, таких как ролевые игры, беседы, круглые столы, дискуссии и тренинги. Важно организовывать мероприятия, способствующие повышению культуры здоровья учащихся,

например, «День здоровья», «День защиты детей», участие в акциях против употребления энергетических напитков, а также спортивные и медицинские праздники [10].

Застрожин М.С. проведя исследование подтверждает важность проведения санитарно–просветительной, профилактической работ среди подростков как части комплексной программы профилактики негативного воздействия напитков, содержащих тонизирующие компоненты. Программа профилактики должна включать усиление информационно-просветительской работы со школьниками и студентами, в том числе в общежитиях, а именно:

- организация ежемесячных встреч и дискуссионных площадок для обсуждения этой проблемы с участием учеников и учителей школы или университета;

- размещение информационных плакатов о возможных побочных эффектах приёма лекарственных препаратов на территории учебного заведения;

- организация агитационных мероприятий, направленных на пропаганду здорового образа жизни и правильного питания. Семинары и повышение количества учебных часов для занятий физической культурой. Акцент для мальчиков делается на практических занятиях спортом, а для девочек — на теоретических знаниях и физических упражнениях в качестве дополнения [35].

Успешная реализация данной стратегии потребует сотрудничества между государственными органами, производителями ЭН и их потребителями. Государственным органам следует более тщательно контролировать производство и продажу таких напитков, а производители должны гарантировать качество продукции и информировать потребителей о возможном вреде.

Согласно исследованиям, употребление энергетических напитков старшими подростками может иметь негативные последствия для их здоровья.

Эти напитки богаты кальцием и другими витаминами, которые помогают организму снизить высокое кровяное давление, бессонницу, усталость и другие проблемы со здоровьем. Тем не менее, многие энергетические напитки содержат много сахара и калорий, что может вызвать отравление и другие риски для здоровья. Кроме того, энергетические напитки включают большое количество кофеина и других стимуляторов, способных привести к повышению артериального давления, бессоннице, нервозности и другим проблемам со здоровьем. Поэтому рекомендуется ограничивать употребление энергетических напитков старшими подростками или полностью отказаться от их употребления.

Таким образом, профилактика потребления энергетических напитков предусматривает разработку стратегии и реализацию комплексных мер совместно с образовательными организациями, органами власти, производителями и потребителями.

По определению Маковкина Д.В., Ткаченко А.В. и группы ученых современный энергетический напиток — это безалкогольный или слабоалкогольный напиток, в составе которого есть кофеин, таурин, гуарана, женьшень и другие биологически активные вещества. Их высокая концентрация может быть опасной для здоровья человека [38].

Британский фармацевт Уильям Уокер Хантер изобрёл первый энергетический напиток в 1927 году. Напиток назывался Glucozade и состоял из газированной воды, кофеина и глюкозного сиропа. Также в него добавляли красители, ароматизаторы и консерванты [8].

В 1962 году в Японии появились энергетические напитки — подслащённые газированные напитки с добавлением кофеина. Они были созданы с целью заменить амфетамин, запрещённый наркотический психостимулятор, который использовался в стране в 1950-х годах. В 1980-х годах энергетические напитки начали набирать популярность для японских

руководителей–трудооголиков, которым требовалась дополнительная вспомогательная активизация для труда и продвижения по службе [15].

В энергетическом напитке безусловно находится кофеин для стимуляции нервной системы. Кофеин – это очень распространенное психоактивное вещество. В энергетиках на рынке в России приблизительно 25–40 мг кофеина в 100 г напитка, либо около 125–160 мг в 500 мл и 63–100 в 250 мл – более запрещается добавлять по ГОСТу [29].

Не менее значимый компонент энергетика, исполняющий роль стимулятора, – обычный сахар. Если человек превышает дозировку простых углеводов, он ощущает прилив энергии и бодрости. В случае с энергетиками данный эффект дополняет и повышает стимулирующее действие кофеина.

В составе подавляющего многих энергетиков содержится две аминокислоты – L-карнитин и таурин. L-карнитин – это аминокислота, участвующая в энергетическом обмене и транспортирующая жирные кислоты в митохондрии клеток, для того чтобы они сжигались для получения энергии организмом. Кроме того L-карнитин выводит из клеток токсичные соединения. Достаточное количество L-карнитина дает возможность поддерживать выносливость и энергичность, а недостаток его в организме приводит к ослаблению и упадку сил.

Следующая аминокислота в энергетиках – это таурин. Он находится во всех клетках человеческого организма и осуществляет в них много разных функций: защищает от окисления, принимает участие в энергетическом обмене, гомеостазе и осморегуляции. Таурин может быть полезен для глаз, почек, нервной и сердечно–сосудистой систем. Исследования ученых показали, что таурин способен повышать выносливость и ускорять сжигание жира во время тренировок. Таурин – это нетоксичное и безопасное для человека вещество, в составе энергетических напитков не несет пагубное действие. А его полезность при добавлении в состав пищи находится на стадии исследования.

В энергетике зачастую добавляют витамины группы В, которые также нужны для того, чтобы доставлять энергию к клеткам, однако этот компонент иногда добавляют в энергетические напитки в количествах, в несколько раз превышающих дневную норму. До сих пор еще неясно, какой смысл принимать дозы витаминов группы В, превышающие норму. Так как излишки витаминов выводятся из организма биологическим путем, вреда они нести не должны.

В определенные энергетические напитки, кроме кофеина, добавляют прочие бодрящие компоненты. Среди них: экстракт женьшеня; экстракт гуараны. Эти вещества по сути такие же, как и кофеин, только с более слабым действием [35].

После подобного интенсивного «пробуждения» организм человека становится истощенным, и ему необходим длительный период для восстановления. Это проявляется в развитии бессонницы, депрессивных состояний, а также человек становится раздражительным [18].

По данным исследования потребления энергетических напитков среди подростков Отвагиной Е.А., Постниковой Л.К., Скворцовой Е.С., Шурыгиной Т.Е. прием энергетических напитков способен спровоцировать: снижение температуры, это связано с усилением кровотока в области сердца и уменьшением притока крови к конечностям – следствием этого являются учащённое сердцебиение, возможное возникновение тахикардии, гипертонического криза и аритмии.; появляются осложнения при уже имеющихся заболеваниях желудочно–кишечного тракта, например, при гастрите и язвенных образованиях, это объясняется значительно высоким уровнем кислотности энергетика и его возможностью увеличивать секрецию желез желудка [24].

Употребление энергетических напитков каждый день способно спровоцировать привыкание, и жизнь без них становится невозможной.

Развивается зависимость от кофеина, освободиться от которой без медицинского вмешательства становится сложно [7].

Энергетические напитки и их употребление как явление еще не изучено до конца, неизвестны факторы, которые могут вызывать у одного человека зависимость с первого глотка, а у другого – нет. Известно только то, что повторяющееся определенное поведение, потребление энергетических напитков, возможно нарушит равновесие системы работы мозга и этим стимулировать систематическое повторение подобного поведения [4].

Как выделяют влияние энергетических напитков на сердечно–сосудистую систему Кривенцов М.А., Кутя С.А., Трофимов Н.С. и другие:

«Негативные для сердечно–сосудистой системы последствия употребления энерготоников связаны с наличием в их составе кофеина. Широко известно, что применение кофеина, особенно в больших дозах, повышает артериальное давление, ускоряет сердечную деятельность и может вызывать аритмию. В литературе задокументированы случаи фибрилляции предсердий у пациента с дилатационной кардиомиопатией, у которого развились судороги после прекращения чрезмерного употребления кофеина; фибрилляции предсердий у 16–летнего подростка после употребления неизвестного количества энергетического напитка «Red Bull», смешанного с водкой; фибрилляции предсердий у 14–летнего спортсмена, после тренировки выпившего энерготоника (объем не известен), при этом, аналогичная ситуация имела место у него за 5 дней до этого, но в состоянии покоя. Помимо аритмий, которые являются наиболее частым нарушением сердечной деятельности (наблюдались в 35% случаев) при употреблении/злоупотреблении энергетическими напитками, следует отметить также случаи острого инфаркта миокарда, синдрома удлиненного интервала, расслоения аневризмы аорты, остановки сердца, кардиомиопатии Такоцубо, синдрома тахикардии, острого тромбоза венечных сосудов. Исследования Grasser E.K. et al. проведенные на добровольцах, показали, что употребление одной банки «Red Bull» вызывает

повышение систолического давления на 10мм рт. ст. и диастолического – на 7 мм рт. ст., увеличивает частоту сердечных сокращений на 20 ударов в минуту и замедляет скорость мозгового кровотока на 7 см/с. Аналогичные результаты получили в своих исследованиях Peveler W.W. et al. и Elitok A. et al» [24, с. 17].

Влияние энергетических напитков на нервную систему и высшую нервную деятельность. Чрезмерное употребление энергетических напитков, содержащих кофеин и таурин, являющихся сильнодействующими психоактивными веществами, которые способны модифицировать нейротрансмиссию, неизбежно отражается на функционировании нервной системы. Многочисленными наблюдениями показано, что хроническое злоупотребление энерготониками негативно отражается на психоэмоциональном состоянии человека. Отмечены расстройства эмоциональной сферы, появление немотивированного страха, развитие депрессии, расстройства сна, аппетита, увеличение частоты совершения асоциальных поступков. Toblin R.L. et al. отмечали появление агрессивного поведения, неподчинение приказу и бессонницу у солдат срочной службы после приема энергетических напитков. Серьезную опасность для здоровья представляет также смешивание энерготоников с алкоголем. Особенностью такого «коктейля» является более поздний момент наступления опьянения, что может приводить к увеличению количества поглощаемого алкоголя и как следствие – возникновению алкогольной зависимости. Задokumentированы многочисленные факты обострения психиатрических заболеваний у лиц, злоупотребивших энерготониками. В ряде случаев их прием пациентами, страдающими эпилепсией, спровоцировал развитие припадков, в том числе, в одном случае, на фоне двухлетнего их отсутствия. Machado–Vieira R. et al. описали случай развития маниакального эпизода у 36–летнего больного, страдающего би–полярным расстройством, после употребления им трех банок «Red Bull» за ночь. Serimele J.M. et al. констатировали факт развития острого психоза у пациента с шизофренией. Опасность употребления избыточного

количества энергетических напитков здоровыми людьми в контексте психиатрической патологии подтверждается следующими фактами. Iyadurai S.J., Chung S.S. задокументировали эпизод с появлением приступов судорог без наличия эпилепсии в анамнезе. А Goruglu Y. et al. описали случай развития острого психоза у молодого человека, не имевшего до этого психиатрического анамнеза. Влияние энергетических напитков на печень. Наиболее чувствительным органом пищеварительной системы к избыточному потреблению энергетиков, является печень. Первые случаи поражения печени при употреблении энергетических напитков были описаны в научной литературе в 2011 году. Так, Vivekanandarajah A. et al. описали случай острого гепатита у 22-летней девушки, употреблявшей ежедневно на протяжении двух недель около 10 банок напитка в день. В том же году Apestegui C.A. et al. описали случай гепатита у пациента с пересаженной печенью, выпившего в течение трех дней 15 банок «Red Bull». Похожая клиническая ситуация была зарегистрирована Harb J.N. et al. У 50-летнего мужчины, употреблявшего 4–5 банок энергетика (торговая марка не указана) в день на протяжении 3 недель. Были обнаружены признаки острого гепатита: повышение уровня аминотрансфераз в крови; повышенная эхогенность печени и диффузное утолщение стенки желчного пузыря при ультра-звуковом исследовании; мостовидный некроз. В отличие от предыдущих эпизодов, Huang B. et al. изложили случай тяжелейшего поражения печени у 36-летнего мужчины, выпивавшего по три банки в день энергетика «Rockstar» в течение 1 года на фоне избыточного употребления алкоголя. В данной ситуации проводившееся консервативное лечение оказалось неэффективным, и больному была произведена трансплантация печени. Авторы цитируемых публикаций связывают гепатотоксичность энергетических напитков с содержащимся в них витамином В3 (витамин РР, никотиновая кислота или ниацин), в малых дозах проявляющего гепатопротекторные свойства, а в избыточных количествах оказывающего прямое токсическое влияние на ткань печени. Влияние

энергетических напитков на другие органы и системы. «Еще одним органом–мишенью для действия энерготоников являются почки, т.к. зарегистрированы случаи развития острой почечной недостаточности у лиц, часто и в больших количествах принимавших напитки этой категории. Избыточное употребление энергетических напитков лицами с низкой физической активностью может приводить к развитию ожирения, ввиду содержания в них большого количества фруктозы и прочих подсластителей углеводной природы. Кроме того, энергетические напитки могут вызывать снижение чувствительности тканей к инсулину примерно на 30%» [35, с. 77–78].

Таким образом, энергетические напитки – это напитки, которые способствуют регенерации нервной системы, содержат сахарозу и глюкозу, кофеин, снижающий усталость и сонливость, геобромин и таурин, глюкуронолактона, L–карнитина, D–рибозы, витаминов группы В, гуараны – природный психостимулятор, женьшеня. Эти вещества и так вырабатываются в нашем организме в нужном количестве, если злоупотреблять энергетиками – то таких веществ в организме будет переизбыток, что приводит к тяжелым последствиям.

## **1.2. Социально–психологические характеристики старших подростков, употребляющих энергетические напитки**

Энергетические напитки популярны среди молодёжи, которая активно занимается спортом или становится поклонником спортивных состязаний. Например, в США более четверти детей в возрасте от 12 до 14 лет пьют их каждый день. Подростки также выпивают несколько банок энергетика в сутки и нередко смешивают его с алкоголем. Исследования показывают, что семь из десяти детей в возрасте от 5 до 12 лет в США регулярно употребляют потенциально опасные дозы энергетических напитков. Их ровесники из других стран не отстают [23].

По нашим наблюдениям частое употребление энергетиков начинается в старшем подростковом возрасте, а в 12 лет имеет разовый характер.

Вредное воздействие энергетических напитков на организм в настоящее время признано большинством ученых. Превышение допустимой дозы (1–2 банки) вызывает повышение артериального давления и уровня сахара. Длительное употребление энергетических напитков может вызвать привыкание. Средняя продолжительность действия напитка составляет 4 часа, но затем организму требуется время для восстановления. Постоянно активизируя свои скрытые энергетические ресурсы бодрящим напитком, есть риск попасть в огромный долг перед собственным организмом в виде накопившейся усталости, раздражения. Если еще и принимать дополнительные дозы снова и снова, вы можете стать зависимым от данного стимулятора [29].

Поскольку ученые связывают употребление энергетических напитков с серьезными проблемами здоровья, на основании источника [20] мы предполагаем, что подросткам будет свойственно изменение характера, расстройства эмоциональной сферы, а именно повышенная эмоциональность, возбудимость, появление страхов, развитие депрессии, расстройства сна, аппетита, появление агрессивного поведения, появление тахикардии.

Врачи отмечают, что употребление энергетических напитков в последние годы часто связано с серьезными последствиями для здоровья детей и подростков. Это расстройства настроения и поведения, обострение диабета, сердечная недостаточность и даже судороги [26].

Поведение и действия подростка во время употребления энергетиков, начинает меняться так, сначала присутствует прилив сил, бодрость, а затем это сменяется на усталость и сонливость, может наблюдаться апатия.

Подростки, употребляющие энергетики регулярно, отличаются частой сменой настроения, чаще настроение сменяется на негативное. Подросток

становится настроен агрессивно в легко разрешимых в обычное время ситуациях.

Учёными и врачами пока не до конца изучено воздействие некоторых компонентов, содержащихся в энергетических напитках. Количество этих компонентов, попадающих в организм вместе с напитком, может значительно превышать суточную потребность человека [37].

Подростки и молодежь особенно восприимчивы к воздействию энергетических напитков. Они могут испытывать перегрузку в связи с процессом обучения и начинать расходовать энергию для поддержания необходимого уровня концентрации и памяти. Кроме того, подростки, которые любят употреблять энергетические напитки, отмечают общее недомогание и апатию, которые возникают через 1,5–2,5 часа после приема напитка. Основной причиной этого является повышенное содержание нейростимуляторов в составе напитка, что способствует использованию резервных ресурсов организма [10].

Воздействие проявляется следующим образом: человек становится склонен к нервным срывам и депрессивным состояниям, появляются беспочвенные беспокойства, нервное перевозбуждение.

Частое употребление энергетических напитков у детей подросткового возраста сопровождается вялым, истощенным состоянием, возможно появление головных болей.

Исследования показывают, что энергетические напитки с высоким содержанием кофеина могут спровоцировать сердечные приступы и внезапную смерть среди подростков и детей [13].

У подростков, пьющих энергетические напитки, может возникнуть тремор конечностей из-за усиления кровотока в районе сердца и уменьшения притока крови к рукам и ногам.

Энергетические напитки употребляют подростки, как из обеспеченных семей, так и из семей с финансовыми проблемами, независимо от места проживания, пола.

Дети, употребляющие энергетики, скорее всего, нуждаются в регулярном пополнении энергии, это может быть связано с недостаточными ресурсами самого организма, слабой нервной системой, легкой возбудимостью и утомляемостью, склонностью к формированию зависимостей.

Таким образом, подростки, употребляющие энергетические напитки, отличаются следующими психологическими характеристиками: раздражительность, частая смена настроения, повышенная утомляемость, вялость, излишняя эмоциональность, возбудимость, расстройства сна и аппетита.

### **1.3. Теоретическое обоснование профилактики употребления энергетических напитков старшими подростками**

Особенности профилактики употребления энергетических напитков старшими подростками заключаются в понимании причин и механизмов потребления ЭН взрослыми, а также в разработке стратегий профилактики и их реализации путем взаимодействия между органами государственной власти, учебными учреждениями, производителями и потребителями – старшими подростками.

Употребление ЭН старшими подростками имеет свои характерные особенности, связанные со спецификой данного возраста. На этапе окончания старшей школы (16–19 лет) подросток – это уже не ребенок, но еще и не взрослый человек.

Учитывая это, можно выделить ключевые особенности этого возрастного периода:

1) существенно возрастает социальная значимость тесных эмоциональных контактов;

2) интенсивная социализация, которая, как правило, характеризуется противопоставлением подростка обществу. Это явление отличается усилением негативных эмоций и реакцией эмансипации, из-за чего повышается конфликтность с родителями, учителями и сверстниками;

3) перед подростком возникает определенная задача – найти новые пути своего дальнейшего развития.

Основная проблема заключается в том, что ребенок старшего подросткового возраста должен решать эти задачи самостоятельно. Таким образом, решение этих задач сопровождается хаосом, конфликтами и напряженностью в отношениях между подростками [4].

Старшие подростки характеризуются вспыльчивостью, страстностью и склонностью к аффективным поведенческим реакциям. В этом возрасте часто наблюдаются различные поведенческие аномалии, такие как делинквентность, агрессивное поведение, разные зависимости. Это период крайне высокой конфликтности, который часто приводит к поведенческим аномалиям, таким как вступление в различных видов субкультуру (например, в религиозную секту, ряды скинхедов и т.п.), самоубийствам, наркомании, табакокурению и алкоголизму.

Определение концепции энергетических напитков имеет важное значение для понимания причин и профилактики потребления энергетических напитков подростками. Это химическое соединение, которое способно влиять на нормальное функционирование центральной нервной системы и может привести к пагубным изменениям в психическом состоянии, представляет собой набор веществ и наркотиков, которые изменяют психическое состояние и могут привести к развитию этого пристрастия к напиткам. Эти изменения могут иметь как позитивный (терапевтический), так и негативный характер, например, психологическое ухудшение при частом употреблении.

Общие признаки начала употребления энергетических напитков старшими подростками включают:

- нехватка времени и энергии;
- неправильный режим дня;
- нередко возможны эпизоды агрессивности, раздражительности, которые сменяются периодами неестественного благодушия;
- компания, с которой общается подросток, зачастую состоит из сверстников, активно употребляющих ЭН или лиц более старшего возраста;
- изменение поведения, оно становится активным, энергичным [10];

Физиологические особенности организма, при переходе от подросткового возраста к юношескому возрасту, включают в себя развитие всех систем организма: сердечно-сосудистую, дыхательную, пищеварительную и кровеносную системы.

Лисовской В.Т. обозначает молодежь как «поколение людей, проходящих стадию социализации, усваивающих, а в более зрелом возрасте уже усвоивших, образовательные, профессиональные, культурные и другие социальные функции; в зависимости от конкретных исторических условий возрастные критерии молодежи могут колебаться от 16 до 30 лет» [34, с. 32].

В категорию «учащаяся молодежь» входят:

- учащиеся старших классов всех общеобразовательных учреждений;
- учащиеся средне-профессиональных учебных заведений (техникумов, колледжей);
- учащиеся высших учебных заведений.

По мнению Ларминой О.В. учащуюся молодежь можно описать следующим образом: «Учащаяся молодежь — это специфическая, социально-профессиональная группа людей молодого поколения, объединенная выполнением специальных учебных и социально-подготовленных функций, готовящихся к выполнению в обществе социальных функций,

характеризующихся общностью быта, ценностных ориентаций и образа жизни» [35, с. 110].

Основные причины потребления ЭН молодежью зачастую схожи с причинами употребления алкоголя, но существует несколько специфических причин популярности именно тонизирующих напитков:

1. Векания моды. В 1960 году в Японии был создан и запущен в продажу первый энергетический напиток, который мгновенно стал популярным среди населения. Благодаря таргетированной рекламе энергетические напитки быстро завоевали любовь молодёжи.

2. Это состояние называется «пьяная настороженность!». Особенность энергетических напитков заключается в том, что опьянение наступает медленнее, и молодые люди не осознают воздействия алкоголя, что может привести к необдуманным и рискованным поступкам.

3. Привлекательный дизайн. Реклама алкогольных энергетических напитков очень заметная и привлекательная, а сами напитки выпускаются в упаковках с интересным и привлекательным дизайном.

4. Вкус напитка. Из-за большого количества кофеина, красителей и ароматизаторов вкус алкоголя в напитке почти не ощущается. Алкоголь в напитке скрыт за вкусом кофеина, красителей и ароматизаторов.

5. Цена относительно низкая. Средняя стоимость одной банки составляет 70–100 рублей.

6. Доступность. Алкогольные энергетические напитки доступны в широком ассортименте в супермаркетах и небольших магазинах.

7. Возможность почувствовать экстрим и новизну. Это привлекает покупателей к алкогольным энергетическим напиткам.

8. Заряд энергии. Название алкогольных энергетических напитков создает впечатление, что после употребления они повышают энергию и жизненный тонус, но их влияние на здоровье молодых людей негативное. В некоторых случаях вы действительно можете наблюдать определенный

энергетический заряд, но последствия употребления энергетических напитков, не говоря уже о такой концентрации алкоголя, крайне негативно сказываются на здоровье молодых людей [11].

Знания о негативном влиянии энергетических напитков на организм необходимы подросткам. Это поможет им понять негативные последствия чрезмерного или длительного употребления этих напитков. Кроме того, информация о вредных веществах, содержащихся в напитках, поможет ограничить их потребление и найти другие способы улучшения когнитивных функций. Подростки должны быть проинформированы о здоровом образе жизни и вреде энергетических напитков еще в старших классах школы. Изучение влияния безалкогольных энергетических напитков на организм человека, которое широко доступно, является первым шагом к повышению осведомленности молодежи о вреде этих напитков и здоровом образе жизни. Чем больше информации будет у подростков о воздействии химических веществ, содержащихся в энергетических напитках, на организм человека, тем больше вероятность того, что они будут вести здоровый образ жизни как сейчас, так и в будущем [24].

Для того чтобы избежать зависимости от употребления алкогольных энергетических напитков, необходимо проводить соответствующую профилактику. Это может включать информирование подростков о недостатках этих напитков и здоровом образе жизни, а также ограничение доступности алкогольных энергетических напитков. Также важно обратить внимание на дизайн упаковки и изменить название этих напитков, чтобы они не привлекали молодежь. Кроме того, необходимо вести кампанию против моды на употребление энергетических напитков и повышать осведомленность о негативных последствиях их употребления.

Таким образом, период взрослой юности является одним из самых сложных в социальном и психологическом плане. Именно в этом возрасте трудно исключить девиантное поведение, которое не поддается коррекции. В

этом возрасте конкретизируются обстоятельства, связанные с переходом от детства к взрослой жизни, сменой школьного образования на другие виды социальной активности и быстрыми гормональными изменениями, делают подростков уязвимыми и подверженными влиянию внешней среды. Это часто приводит к отрицанию духовных ценностей и образа жизни старшего поколения.

## Выводы по Главе 1

Энергетический напиток – это тип напитка, содержащего стимулирующие соединения, который продается как обеспечивающий умственную и физическую стимуляцию. Этот напиток призван стимулировать человека, повышая его физические и умственные функции. Они вызывают временное повышение энергии и стимулируют нервную систему. Состоит энергетик из кофеина, сахара, таурина, витаминов группы В, глюкуронолактона, L-карнитина, D-рибозы, экстракта гуараны и корня женьшеня.

Подростковый возраст – это возраст человека в пределах от 11–12 до 14–15 лет, являющийся в физическом (физиологическом), психологическом и поведенческом планах переходным от детства к взрослости.

В социально–психологических характеристиках подростков с точки зрения психологических изменений основным является процесс становления подростком, то есть процесс раскрытия своей уникальной личности. Это время считается проблемным, так как происходит резкие качественные изменения. Проблема подросткового возраста связана с изменениями в социальном контексте развития и основной деятельности.

Социально–психологические характеристики подростков, употребляющих энергетические напитки, проявляются в следующем: изменение характера, повышенная эмоциональность, возбудимость, появление страхов, развитие депрессии, расстройства сна, аппетита, появление агрессивного поведения.

Безалкогольный тонизирующий или энергетический напиток — это специальный напиток, содержащий кофеин или другие стимуляторы. Они предназначены для компенсации потери жидкости при интенсивных физических нагрузках. энергетические напитки могут вызывать привыкание, повышать кровяное давление, ухудшать работу сердечно-сосудистой системы, вызывать бессонницу и приводить к другим серьезным проблемам со

здоровьем. они стали новым брендом для целого ряда зол, а также алкоголя, табака и наркотиков. Форма энергетического напитка зависит в первую очередь от целевой группы потребителей.

Первоначальная профилактика, направленная на поддержание и развитие благоприятных для здоровья условий, важна для предотвращения вредного воздействия социальной среды на подростков старшего возраста. Вторичная профилактика включает комплекс мер, направленных на устранение индивидуальных факторов риска, которые могут вызвать развитие, обострение и рецидив зависимости от энергетических напитков. Этот процесс состоит из социальных, образовательных, медицинских и психологических мероприятий, направленных на предотвращение рецидива и восстановление личностного и социального статуса пожилых подростков, нуждающихся в энергетических напитках.

Употребление энергетических напитков подростками старшего возраста имеет свои особенности, которые связаны с особенностями этого возраста. Взрослая молодежь характеризуется трудностями в коррекции неправильного поведения. в этот период происходит формирование личности и других личностных факторов. Переход от зависимого взрослого к независимому, изменения в социальной активности и быстрые гормональные структурные изменения в организме делают подростков особенно уязвимыми к негативным воздействиям окружающей среды.

В заключении можно сказать, что программа профилактики употребления энергетических напитков старшими подростками является важным шагом в борьбе с негативными последствиями, которые могут возникнуть в результате употребления этих напитков. Безалкогольные тонизирующие или энергетические напитки могут вызывать привыкание, повышать кровяное давление, ухудшать работу сердечно-сосудистой системы, вызывать бессонницу и приводить к другим серьезным проблемам со здоровьем.

## **ГЛАВА 2. АПРОБАЦИЯ ПРОГРАММЫ ПРОФИЛАКТИКИ УПОТРЕБЛЕНИЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ НАПИТКОВ СТАРШИМИ ПОДРОСТКАМИ**

### **2.1. Программа профилактики употребления энергетических напитков старшими подростками**

Работа по профилактике и борьбе употребления энергетических напитков старшими подростками актуальна во всех школах. Среди старших подростков энергетические напитки считаются модной тенденцией.

Цель программы: способствовать уменьшению употребления энергетических напитков старшими подростками.

Задачи:

1. Актуализировать у старших подростков информацию об энергетических напитках с научной точки зрения;
2. Способствовать формированию положительного образа — «Я»;
3. Развить навыки самоуважения;
4. Сформировать навыки анализа чувств и преодоления слабости, неуверенности;
5. Сформировать навык принятия обоснованных решений;
6. Сформировать навыки сопротивления социальному давлению.

Целевая группа: обучающиеся 9 – 11 классов.

Целесообразность программы вызвана ее актуальностью, практической значимостью для старших подростков, объективной необходимостью:

- повышения качества жизни старших подростков;
- повышения качества здоровья старших подростков;
- социального запроса родителей, заинтересованных не только результатах, но и, прежде всего, в создании условий для получения качественной информации о здоровом образе жизни современной молодежи, повышении компетентности в понятии энергетических напитков.

- интереса детей к изучению правильного питания, расширению возможности практического применения полученных знаний.

Ожидаемый результат:

- снижение числа употребляющих энергетические напитки (количества бутылок в день) в результате проведения комплекса мер по борьбе;

- снижение риска участия подростков старшего возраста в употреблении ЭН посредством профилактической работы, направленной на формирование правильного отношения к негативной привычке, знания способов отказываться от предложений, употреблять энергетик

- необходимость формирования потребности в здоровом образе жизни у подростков старшего возраста через формирование знаний о возможностях его обеспечения, воспитании интереса к спорту.

Предлагаемая нами программа «Энергия не в энергетике» – форма профилактики и борьбы с энергетическими напитками, сочетающая в себе как привычные формы профилактической работы в школах России, так и новые идеи. Предусмотрен ряд мероприятий с использованием конкурсных программ, олимпиад, профилактических собеседований, курсов с элементами тренинга, и т.д. В основу программы профилактики «Энергия не в энергетике» вошла программа психологической помощи подросткам Зарипова Ю.Р. «Поверь в себя» [12].

В ходе реализации программы будут сделаны такие вспомогательные материалы как:

- плакаты, предназначенные для пропаганды здорового образа жизни и отказа от курения (возможно последующее использование в качестве помощника в воспитательной работе);

- фотогалерея «Энергия не в энергетике», иллюстрирующая материал о том, как обучающиеся разных возрастов ведут здоровый образ жизни;

- презентация на тему «Мы за здоровый образ жизни!»;
- теоретический материал по заданной теме с пояснительным материалом в виде методических рекомендаций (дополнительное использование в учебной работе).

Старшим подросткам предоставляется объективная, соответствующая возрасту информация об энергетических напитках, о последствиях, которые могут наступить в результате их употребления. В реализации участвует команда, которая проводит научную и образовательную работу по теме программы. Согласно программе, материалы, разработанные командой, будут опубликованы в уголке здоровья школы; будут представлены классным руководителям, которые, в свою очередь, познакомят учащихся с необходимой информацией во время занятий. Полученные знания будут применены на внеклассном выпускном мероприятии. На протяжении всего периода апробации программы молодежь старшего подросткового возраста участвует в активных мероприятиях, направленных на профилактику употребления энергетических напитков и здорового образа жизни.

Итак, программа предполагает активную и систематическую работу по профилактике и обеспечению энергетическими ресурсами, а также пропаганду и формирование здорового образа жизни среди учеников старшего подросткового возраста.

Мы убеждены, что, если привлечь старших подростков к участию в запланированных мероприятиях, они научатся делать выбор в пользу здорового образа жизни и активной жизненной позиции. Программа нацелена на изменение отношения к энергетическим напиткам и разработку помощи для отказа от них у подростков через профилактические мероприятия в образовательных учреждениях.

### **Пояснительная записка**

Здоровье является первой и важнейшей потребностью человека, определяет трудоспособность и обеспечивает гармоничное развитие личности.

Это важнейшая предпосылка для понимания окружающего мира, для самоутверждения и человеческого счастья.

Программа направлена на организацию профилактики употребления энергетических напитков среди подростков старшего возраста. Её успешная реализация поможет замедлить распространение энергетических напитков среди подростков благодаря повышению осведомлённости об опасностях их использования и воздействию этих напитков на поведение и здоровье учащихся. Мероприятия по осуществлению программы приведены в Табл. 1.

Целевая аудитория: подростки со склонностью к зависимости от энергетических напитков

Сроки реализации программы: 18 занятий (36 часов) в течение 3 месяцев

Режим занятий: 2 занятия в неделю 1 ак. час

Таблица 1

Мероприятия по осуществлению программы

<b>Мероприятия</b>	<b>Срок</b>	<b>Ответственные</b>
1. Создание агитбригады среди старших подростков по профилактике употребления энергетических напитков 2. Мониторинг обучающихся 9–11 классов по выявлению употребления ЭН. 3. Участие в спортивных соревнованиях на призы	Сентябрь	Зам. директора по ВР Социальный педагог Педагог-психолог Учитель физической культуры
1. Просмотр видеофильма о влиянии ЭН на организм школьника 2. Тренинг с детьми «группы риска» по профилактике употребления ЭН «Да здравствует здоровое тело!» Родительское собрание «Профилактика употребления ЭН старших подростков»	Октябрь	Зам.дир. по ВР Педагог-психолог Кл. руководители Соц. педагог

<b>Мероприятия</b>	<b>Срок</b>	<b>Ответственные</b>
<p>3. Просмотр видеофильма о влиянии ЭН на организм школьника</p> <p>4. Тренинг с детьми «группы риска» по профилактике употребления ЭН «Да здравствует здоровое тело!»</p> <p>Родительское собрание «Профилактика употребления ЭН старших подростков»</p>	Октябрь	Зам.дир. по ВР Педагог-психолог Кл. руководители Соц. педагог
<p>1. Психологическая диагностика зависимого поведения у детей «группы риска» Тест-опросник «склонность»</p> <p>2. Общешкольная конференция по профилактике употребления ЭН в образовательной среде «мы выбираем правильные напитки!»</p> <p>3. Анкетирование на раннее выявление зависимостей у старших подростков.</p>	Ноябрь	Педагог-психолог Классные руководители
<p>1. Конкурс презентаций о вреде ЭН (9-11 класс)</p> <p>2. Конкурс плакатов о вреде ЭН (9–11 кассы)</p> <p>3. Организация беседы с участковым врачом о вреде ЭН</p>	Декабрь	Зам.дир. по ВР Кл. рук. Участковый врач
1. Классные часы с просмотром фильма о вреде ЭН	Январь	Классные рук. Мед.раб.
2. Проведения цикла бесед «Наше здоровье в наших руках»	Январь	Классные рук. Мед.раб.
<p>1. Акция «мое здоровое тело»</p> <p>2. Презентация о здоровом образе жизни классного коллектива (9–11 классы)</p>	Февраль	Кл.рук. Зам.дир. по ВР
1. Рейд агитбригады по школе «Скажи: «НЕТ» энергетическим напиткам»	Март	Зам.дир. по ВР

Мероприятия	Срок	Ответственные
1. Повторный мониторинг обучающихся 9–11 классов по выявлению предрасположенности к употреблению ЭН; 2. Организация и проведение «Дня здоровья»	Апрель	Педагог-психолог Зам. дир по ВР
1. Общешкольная акция «Школа-территория безопасности» 2. Организация и проведение «Дня борьбы с энергетиками», Подготовка памяток, листовок, обращений про вредность ЭН 3. Игра КВН «Здоровое тело» (9–11 классы) <b>Курс классных часов</b> 1. Общечеловеческие ценности 2. Определение здорового образа жизни 3. Определение зависимости от ЭН 4. «Вредные привычки» (общешкольное мероприятие) Энергетик. Влияние на организм	Май	Зам. дир. по ВР Зам. Дир. По ВР
5. Правда об энергетиках 6. Формирование ответственности у подростка за свой организм 7. Цикл занятий по психолого-педагогическому просвещению детей по «Стандартам профилактики» <b>Профилактика</b> Тренинги с подростками и их родителями по профилактике употребления ЭН (9–11 классы)	В течение года	Зам. дир. по ВР, социальный, педагог, педагог-психолог

Для примера приведем психопрофилактику тренинга с детьми «группы риска», которое корректирует у старших подростков чувство одиночества, негативные эмоциональные состояния, межличностные отношения среди сверстников.

Цель: профилактика употребления энергетических напитков, коррекция чувства вялости, одиночества и негативных эмоциональных состояний.

Задачи:

1. Коррекция поведения путем анализа чувств и действий;
2. Работа с «зажимами» тела (ощущение, напряжение, мышечный зажим);
3. Регулирование эмоциональных состояний;
4. Укрепление доверия.

Ход мероприятия

Погружение группы (5 мин.)

Упражнение «Глаза в глаза».

Цель упражнения: продемонстрировать широкие возможности для развития моторики с помощью газет, коррекции внимания и дружбы с партнером.

Музыкальное сопровождение (по выбору педагога-психолога). Все участники должны сидеть друг напротив друга за столом и смотреть друг другу в глаза. При этом нужно свернуть газету в рулон и катить ее друг другу: ногами под столом; руками на столе; едва касаться ее; обмениваться газетами под столом, не отрывая глаз друг от друга; приподнимать газету на столе руками, катать ногой, и т.д. и т.п.

Упражнение «Любопытство»

Цель упражнения: коррекция неуверенности в себе, преодоление внутренней неловкости и формирование культуры совместной деятельности учащихся.

Это задание выполняется в парах. Взять один воздушный шар и положить его между ними на уровне лица. Один человек говорит в шарик, другой слушает. Один человек тербит (постукивает, бьет, щиплет) шарик, другой слушает и комментирует, что ассоциируется у него с этими звуками. Шарики подбрасывают вверх, во время чего хлопают в ладоши, дважды оборачиваются и т.д.

#### Основная часть

Вступительное слово педагога-психолога: вредные привычки включают наркотики, курение, алкоголь, азартные игры, переедание и компьютеры. В результате вредные привычки становятся очень навязчивыми и быстро переходят в зависимость. Это влияет на профессиональную и творческую деятельность, приводит к различным заболеваниям, психическим расстройствам и социальным проблемам. Кроме того, она проникает в семью и становится доминирующим образом жизни человека, иногда с очень серьезными последствиями.

Жизнь подобна симфонии, и каждый из нас играет свою уникальную роль в этом прекрасном произведении. Как и каждый инструмент в оркестре, мы имеем свой уникальный звук и мелодию, которую никто другой не может исполнить. Если мы играем не в такт или не в гармонии с другими, то создаем дисгармонию и препятствуем достижению эвфемистической гармонии симфонии Земли.

Если мы теряем свою уникальность и забываем, что должны играть, то мы просто сливаемся с другими и не приносим ничего нового в исполнение. Нет настоящего счастья и радости в том, чтобы играть чужую партию. Если мы расстроены, то никакая партия не может быть исполнена безопасно. Поэтому нам нужно заботиться о своей настройке и играть на своей «инструменте» каждый день, чтобы сохранять свою уникальность и не нарушать гармонию симфонии.

#### Беседа:

- Как вы считаете, какая у вас партия?
- Способны ли вы сделать все, чтобы ваш инструмент зазвучал?
- Честны ли вы перед собой?

Вывод: старшие подростки сами решают, употреблять или не употреблять наркотики. Однако те, кто употребляет наркотики, выбирают и их последствия (например, короткая жизнь, скорбь по близким, разрушение планов и своего будущего).

#### Игра «Симфония дождя»

Цель: развитие способности концентрироваться с использованием обоих полушарий.

Ход: Психолог и участники образуют широкий круг. Психолог издает различные звуки, каждый из которых повторяется всей группой. Участники потирают ладони, хлопают четырьмя пальцами (указательным и средним пальцами обеих рук), хлопают ладонями по бедрам, а затем громко хлопают в ладоши. Круг делится на четыре сегмента. Ведущий находится в первом сегменте и подает свой голос, который затем громко повторяют все сегменты по очереди. Делается это следующим образом. Первая группа начинает с потирания ладоней друг о друга. Остальные группы ничего не делают; через 1-2 минуты первая группа начинает поглаживать пальцы, а вторая – растирать ладони. Еще через 1-2 минуты первая группа начинает похлопывать себя по бедрам, вторая – постукивать пальцами, третья – растирать ладони. Еще через минуту-другую первая группа начинает хлопать в ладоши, и каждая из остальных групп переходит к следующему способу произнесения звука. Теперь все группы что-то делают. Одновременно издаваемые звуки создают шум, похожий на шум дождя. И, как обычно, игра заканчивается разборками [Лазоренко].

Подсказки и опыт: имеет смысл заранее попробовать, как быстро менять шумы, чтобы получить что-то похожее на шум дождя.

#### Упражнение «Вы меня узнаете?»

Цель: осознание отличительных личностных свойств; развитие навыков социальной перцепции.

Психолог: Вы можете оказаться в ситуации, когда ждете встречи с незнакомым человеком. Что будете делать? Вы договорились по телефону о дне, времени и месте встречи, о приметах, по которым вы можете узнать друг друга. Например, по красному шарфу. Другими словами, люди такие.

Уходите от этого стереотипа. Выражайте себя так, чтобы при встрече с незнакомым человеком он сразу узнал вас. Найдите такие приметы – это может быть привычка поправлять очки, играть с мочкой уха правой рукой или ... рабочее время составляет 2 минуты. После этого мы обсудим ваши заметки и чувства, возникшие в процессе выполнения предложенного задания.

Педагог-психолог: Дорогие ребята! Я хочу прочитать вам стихотворение «Искусство жить»

Стучи и тебе откроют..  
Поплачь, если сердце ноет.  
Люби и тебе ответят.  
Смотри и тебя заметят.  
Прощай, как тебя простили.  
Забудь, если сны остыли...  
Стремись, чудеса бывают.  
Дождись и душа отгадет.  
Впусти, в жизнь свою терпенье.  
Цени каждое мгновенье!  
Держи мир в своих ладошках.  
Не ставь на пути подножки.  
Терпи, если даже сложно.  
Не трусь, если час тревожный.  
Не смей убегать, сдаваться.  
Умей тем же оставаться.

Отдай ломтик хлеба другу.

Пойми, без надежды туго.

Избавь душу от бессилья.

Живи, расправляя крылья.

В ваших руках стать настоящим человеком, создать семью, посадить дерево, вырастить детей и дожить до глубокой старости. Не впускайте вредные привычки в свою жизнь, и вы будете счастливы здесь и сейчас!!!

Рефлексия

- Что мне запомнилось больше всего?
- Какие были чувства?
- В чем заключались трудности?

Благодаря анализу своих чувств и поступков вы сможете распознать правду и ложь в повседневной жизни, избавитесь от чувства одиночества, ваш опыт убережет вас от совершения ошибок в жизни.

Педагог-психолог: подошел к концу наш психотренинг. Я предлагаю нарисовать плакат «Не ищите счастья и благополучия, а будьте его источником!».

## **Беседа для родителей. Вред энергетических напитков для подростков.**

Сегодня часто можно услышать о «чудесных» напитках, которые дают ощущения легкости, бодрости и прилив сил. Речь идет об энергетических напитках. Но так ли безопасно их употребление, как преподносят их производители? Можно ли их вообще употреблять, и не оказывают ли они вредного воздействия на наш организм? Энергетические напитки или «энергетики» представляют собой безалкогольную или слабоалкогольную смесь, которая предназначена для стимулирования нервной системы человека, повышать его работоспособность и устранять вялость и сонливость. Кроме того, энергетические напитки являются сильногазированной продукцией (в составе в значительной дозе присутствует угольная кислота ( $H_2CO_3$ )), что ускоряет процесс усвоения компонентов и наступление эффекта. В нашей стране напиток бодрости можно приобрести в любом магазине, причем сделать это может даже ребенок, хотя, как выяснилось, детям употреблять данный напиток запрещено, а производителями данный факт не указан на упаковке продукции в принципе. А между тем в некоторых странах Западной Европы (Франция, Дания и Норвегия) энергетические напитки официально запрещены. Их продают только в аптеках, поскольку энергетическая продукция считается лекарством.

Необычайный эффект энергетических напитков достигается за счет входящих в его состав тонизирующих веществ, чаще всего это синтетический кофеин в огромных дозах (до 320 мг/л при допустимом 150 мг в сутки) (или экстракты гураны, чая или мате, содержащие кофеин), который повышает работоспособность и устраняет сонливость, и таурин. Кроме того, в составе энергетических напитков представлены биологически активные вещества из лекарственных растений (превышение доз которых вызывают тошноту и рвоту), а также некоторые витамины группы В (В2, С, В5, РР, В6, В12), количественное содержание которых в одной банке превышает норму суточного потребления. Не секрет, что избыток некоторых витаминов наносит

больший вред организму, чем их недостаток. В данном случае повышенная доза витаминов группы В учащает пульс и вызывает дрожь в конечностях, бессонницы, раздражительности, усталости и депрессии. Энергетические напитки вызывают привыкание организма. Энергетические напитки, сочетающие в себе глюкозу и кофеин, оказывают чрезвычайно вредное воздействие на молодой организм. Даже в спокойном состоянии, без физических нагрузок, употребление энергетического напитка повышает пульс и артериальное давление. «Подсев» на такие напитки дети начинают употреблять спиртосодержащие коктейли. Энергетические напитки стимулируют повышение потребления алкогольных напитков. В группу энергетиков попадают как алкогольные, так и безалкогольные смеси, содержащие различные стимуляторы (состав напитков зависит от марки), такие как кофеин, таурин, витамины группы В, витамин С, сахароза, глюкоза. Наступлению быстрого эффекта способствует большое количество угольной кислоты (сильногазированные напитки). Длительный прием энергетиков ведет к повышению агрессивности и раздражительности. Красивая, яркая, разноцветная баночка привлекает внимание детей и молодежи: по внешнему виду банку с энергетическим коктейлем не отличишь от банки с соком! Пристрастившись к таким напиткам, ребенок идет дальше, употребляя спиртосодержащие коктейли в компании друзей, порочный круг на этом не останавливается. Энергетические коктейли провоцируют увеличенное потребление алкоголя.

Реклама на телевидении убеждает нас в том, что эти напитки «окрыляют». На самом деле в больших количествах они убивают здоровье. Однако заявление, что энергетический напиток обеспечивает организм энергией, является голословным. Содержимое коктейля только открывает путь к внутренним резервам организма, т.е. выполняет функцию отмычки. Другими словами, сам напиток никакой энергии не содержит, а только использует нашу собственную. Таким образом, мы используем собственные энергетические

ресурсы, проще говоря, берем у себя энергию в долг. Однако рано или поздно этот долг придется вернуть с процентами в виде усталости, бессонницы, раздражительности и депрессии. Что же касается аминокислот, углеводов, минералов и витаминов, то они компенсируют энергозатраты лишь частично. Содержание синтетического кофеина в безалкогольных энергетических напитках составляет до 320 мг/л при рекомендуемом верхнем допустимом уровне его потребления 150 мг в сутки.

Как любой другой стимулятор, кофеин, который содержится в энергетических напитках, приводит к истощению нервной системы. Его действие сохраняется в среднем 3-5 часов, после чего организму нужен отдых. Кроме того, кофеин вызывает привыкание. В случае превышения допустимой дозы не исключены побочные эффекты: тахикардия, психомоторное возбуждение, повышенная нервозность, депрессия.

Энергетический напиток, содержащий сочетание глюкозы и кофеина, очень вреден для молодого организма.

Энергетические напитки противопоказаны детям, подросткам, пожилым людям, людям, страдающим от гипертонии, сердечно-сосудистых заболеваний, глаукомы, расстройств сна, повышенной возбудимостью и чувствительностью к кофеину. Это связано с механизмом воздействия энергетиков на организм, поскольку они, как стимуляторы, берут энергию «взаймы», а не являются ее источником.

Что же касается употребления энергетиков детьми и подростками, то весь вред, который наносят эти средства неокрепшему организму, трудно описать. Именно формирующаяся психика и нервная система могут больше всего пострадать даже после нескольких приемов этого средства. Так что все заверения рекламодателей в абсолютной безопасности – всего лишь продуманный рекламный ход. Вот лишь некоторые последствия применения энергетиков:

1. После употребления энергетического напитка повышается артериальное давление, общий уровень сахара в крови.

2. Поскольку сам напиток не насыщен энергией, за счет содержащегося в нем кофеина он отнимает энергию у самого организма. То есть берет в займы ваши же силы, которые потом, безусловно, придется возвращать.

3. Наблюдается ряд побочных действий после окончания действия напитка: усталость, раздражительность, бессонница, депрессия.

4. Так как все напитки содержат кофеин, а кофеин является наркотическим веществом (по мнению многих медиков), то они вызывают привыкание. Кроме того кофеин истощает нервную систему.

5. Витамины группы В хоть и являются весьма редкими и полезными для организма, но никоим образом не заменяют весь мультивитаминный комплекс. Помимо этого они вызывают дрожь в руках и ногах, учащают сердечный ритм.

6. Все энергетические напитки высококалорийны, т.е. в том числе способствуют накоплению лишнего веса.

7. Особенно опасно применять эти напитки вместе с алкоголем, так как алкоголь и кофеин являются антагонистами по своему действию на организм (первый стимулирует, второй расслабляет). К тому же кофеина многократно усиливает действие алкоголя на клетки головного мозга. Так ныне популярный «Ягуар» грубым образом нарушает это правило и представляет убойную в прямом смысле слова штуку. Для людей, у которых есть проблемы с сердцем, он прямой путь на тот свет.

8. Любые энергетические напитки противопоказано пить детям.

## **Беседа с подростками по профилактике употребления вредных для организма веществ.**

Задачи:

- информировать обучающихся о пагубном влиянии энергетических напитков на организм человека;
- формировать у подростков понимания значимости здоровья и ЗОЖ;
- формировать навыки ответственного поведения и сознательного отказа от употребления энергетических напитков.

Форма учебного занятия: профилактическая беседа

Форма организации работы: групповая

Материально-техническое оснащение занятия: экран, проектор, ноутбук.

План беседы:

1. Организационный момент (3 мин)
2. Беседа + показ презентации (35 мин)
3. Подведение итогов (7 мин)

Ход беседы:

1. Организационный момент (3 мин)

Педагог приветствует обучающихся, озвучивает тему беседы, цель и задачи. (слайды 1-2) Задаёт вводный вопрос.

Сегодня мы живём в мире, где для молодых людей существует множество разных соблазнов, которые в конечном итоге губят здоровье. Вы должны хорошо ориентироваться в этом и делать правильный выбор. Потому что здоровье человека – это наивысшая ценность. Тема нашего занятия «Энергетические напитки – история ещё одного обмана».

- Что такое энергетический напиток?

Ответы обучающихся

Слайд 3. Энергетические напитки – это безалкогольные или слабоалкогольные напитки, стимулирующие центральную нервную систему человека и повышающие его работоспособность.

## 2. Беседа + показ презентации (35 мин)

Педагог демонстрирует презентацию, задает наводящие вопросы и рассказывает об энергетических напитках:

1. Кто и когда изобрел энергетический напиток?
2. Из чего состоит энергетический напиток?
3. Кто обычно употребляет энергетические напитки?
4. В чем польза энергетических напитков?
5. Кому энергетические напитки категорически запрещены?
6. Как же влияют энергетики на организм человек?
7. Какие последствия употребления энергетических напитков?
8. Есть ли полезная альтернатива энергетическим напиткам?

1. Кто и когда изобрел энергетический напиток?

Ответы обучающихся

Слайд 4-5. Самый первый энергетический напиток был выпущен в Японии еще в 1960 году. В магазинах Европы энергетики впервые появились в 1984 году, когда австрийский предприниматель Матешниц, побывав в Азии, решил открыть их промышленное производство. Первый энергетический напиток назывался «Red Bull». В США этот вид напитков попал только спустя десятилетие, в 1997 году. Однако настоящий мировой бум энергетиков начался только в середине 2000-х годов. Так, в 2006 году в мире было зарегистрировано почти 500 новых брендов таких напитков. В США за пять лет, с 2008 по 2012 год, рост продаж энергетиков составил 60 процентов, достигнув объема в 12,5 миллиардов долларов. В России рынок энергетических напитков стал формироваться в конце 1990-х.

2. Из чего состоит энергетический напиток?

Ответы обучающихся

Слайд 6. Состав всех видов энергетиков:

Несмотря на то, что на мировом рынке присутствуют десятки энергетических напитков, основные их ингредиенты одинаковы.

Сахароза – обычный сахар. Соединение двух простых сахаров – глюкозы и фруктозы.

Глюкоза – самый распространенный сахар в реакциях метаболизма человека, основное питательное вещество, доставляемое кровью к органам и тканям (всем известный анализ крови на сахар – ничто иное, как определение концентрации глюкозы).

Кофеин – распространенный психостимулятор, содержится в чае, кофе, гуаране, орехах кола. Уменьшает чувство усталости и сонливости, повышает умственную работоспособность, ускоряет пульс, обладает легким мочегонным эффектом.

Теобромин – вещество, схожее по строению и действию с кофеином, но обладающее примерно в 10 раз меньшим психостимулирующим эффектом. Содержится в какао и какаопродуктах, например, в шоколаде.

Таурин – производное аминокислоты цистеина. Необходим для нормального функционирования нервной, иммунной и некоторых других систем, участвует в регуляции обмена жиров и кальция.

L-карнитин – вещество, которое синтезируется в организме из аминокислот лизина или метионина. Содержится в мясных и молочных продуктах, орехах, некоторых фруктах и овощах. Необходим для нормального усвоения и распада жиров. Организм человека не нуждается в дополнительном источнике L-карнитина помимо собственной выработки и поступления с пищей.

D-рибоза – сахар, входящий в состав РНК, АТФ и некоторых других важных биологических молекул. Вырабатывается в организме человека. Его способность стимулировать энергетический обмен явно преувеличена.

Витамины группы В – необходимые организму вещества, необходимые для многих биохимических реакций. В обычном рационе современного человека содержатся в достаточных количествах. Не обладают «энергетическими» свойствами.

Гуарана – тропическое растение, распространенное в Бразилии, используется как природный психостимулятор. Содержит множество органических веществ, основное из которых – кофеин, который и обуславливает стимулирующее действие.

Женьшень – природный стимулятор разностороннего действия. В обычных дозах снижает чувство усталости, повышает психическую и физическую активность. Чрезмерное употребление чревато тревожностью, бессонницей и подъемом артериального давления.

3. Как вы думаете, кто обычно употребляет энергетические напитки?

Ответы обучающихся

Слайд 7-8. Энергетические напитки обычно употребляют водители — дальнобойщики; люди, с графиком работы в ночную смену; студенты; работники офисов; посетители ночных клубов; подростки.

– Почему подростки употребляют энергетические напитки?

Ответы обучающихся

– Пьешь – значит большой (все пьют, везде рекламируют, модно).

Действительно, совсем недавно на телевидении можно было увидеть много реклам этого продукта. Но производители говорили только о пользе энергетиков и умалчивали о последствиях. Давайте сейчас с вами разберемся, в чем польза и вред энергетических напитков. Это поможет вам сделать правильный выбор в будущем.

4. Как вы думаете, в чем польза энергетиков?

Ответы обучающихся

Слайд 9. Польза энергетических напитков состоит в том, что они стимулируют умственную деятельность, повышают физическую выносливость, содержат нужные для организма витамины В и С, повышают работоспособность организма, поднимают настроение. На этом польза энергетических напитков заканчивается.

5. Как вы думаете, кому совсем запрещено употребление энергетических напитков?

Ответы обучающихся

Слайд 10. Энергетические напитки категорически запрещены: беременным; детям и подросткам; пожилым людям; страдающим болезнями сердечно-сосудистой системы; больным глаукомой; при повышенной возбудимости;

при нарушениях сна.

6. Как же влияют энергетики на организм человек?

Ответы обучающихся

Слайд 11. Реклама на телевидении убеждает нас в том, что эти напитки «окрыляют». На самом деле в больших количествах они убивают здоровье. Однако заявление, что энергетический напиток обеспечивает организм энергией, является голословным. Содержимое коктейля только открывает путь к внутренним резервам организма, т.е. выполняет функцию отмычки. Другими словами, сам напиток никакой энергии не содержит, а только использует нашу собственную. Таким образом, мы используем собственные энергетические ресурсы, проще говоря, берем у себя энергию в долг. Однако рано или поздно этот долг придется вернуть с процентами в виде усталости, бессонницы, раздражительности и депрессии. Что же касается аминокислот, углеводов, минералов и витаминов, то они компенсируют энергозатраты лишь частично.

7. Какие последствия употребление энергетических напитков?

Ответы обучающихся

Слайд 12–14.

1. После употребления энергетического напитка повышается артериальное давление, общий уровень сахара в крови.

2. Поскольку сам напиток не насыщен энергией, за счет содержащегося в нем кофеина он отнимает энергию у самого организма. То есть берет в займы ваши же силы, которые потом, безусловно, придется возвращать.

3. Наблюдается ряд побочных действий после окончания действия напитка: усталость, раздражительность, бессонница, депрессия.

4. Так как все напитки содержат кофеин, а кофеин является наркотическим веществом (по мнению многих медиков), то они вызывают привыкание. Кроме того кофеин истощает нервную систему.

5. Витамины группы В хоть и являются весьма редкими и полезными для организма, но никоим образом не заменяют весь мультивитаминный комплекс. Помимо этого они вызывают дрожь в руках и ногах, учащают сердечный ритм.

6. Все энергетические напитки высококалорийны, т.е. в том числе способствуют накоплению лишнего веса.

7. Особенно опасно применять эти напитки вместе с алкоголем, так как алкоголь и кофеин являются антагонистами по своему действию на организм (первый стимулирует, второй расслабляет). К тому же кофеина многократно усиливает действие алкоголя на клетки головного мозга. Так ныне популярный «Ягуар» грубым образом нарушает это правило и представляет убийственную в прямом смысле слова штуку. Для людей, у которых есть проблемы с сердцем, он прямой путь на тот свет.

8. Любые энергетические напитки противопоказано пить детям.

Слайд 15–16. Нужно помнить, что систематическое употребление энергетических напитков опасно для здоровья. Только в последнее время во многих странах осознали губительное влияние энергетических напитков на здоровье человека. Во Франции, Дании и Норвегии, Австралии и Новой Зеландии продажа энергетических напитков в магазинах запрещена!!! Их продают в аптеках по рецептам врача. В Германии их производство запрещено вовсе. Дания и Франция запретили продавать RED BULL на своей территории, называя его «коктейлем смерти». В Казахстане их продажа запрещена несовершеннолетним.

8. Как вы думаете, есть ли полезная альтернатива энергетическим напиткам?

Ответы обучающихся

Слайд 17–21. Работоспособность организма можно повысить и без энергетических напитков. Просто нужно: пить чай и виноградный сок, кушать гречневую кашу и бананы, здоровый сон, употреблять пару ложечек меда в день, употреблять настойки женьшеня и элеутерококка.

3. Подведение итогов (7 мин)

– Давайте сделаем выводы из нашей беседы.

– Как мы обманывает свой организм, употребляя энергетические напитки?

– Будет ли полезна наша беседа для вас?

Ответы обучающихся

Слайд 22–23.

1. Энергетические напитки – это как наркотик.

2. Нужно беречь свое здоровье.

Слайд 24. Не пейте энергетические напитки! Берегите свое здоровье!

## 1.2. Реализация программы

Нами был проведен сбор ответов по гугл-форме Анкета «Энергетические напитки» для выявления употребляющих энергетические напитки. С вопросами анкеты можно ознакомиться в Приложении А. В анкете приняло участие 107 человек. После мы выделили зависимую группу в количестве 31 человека (16 мальчиков и 15 девочек), подростки из которой употребляют энергетические напитки чаще 1 раза в неделю, больше 1 банки (250 мл) в день. По данным медицинских работников такой объем является той дозировкой, которая уже влияет на здоровье.

На Рис. 1 и 2 представлены результаты вопросов анкеты.

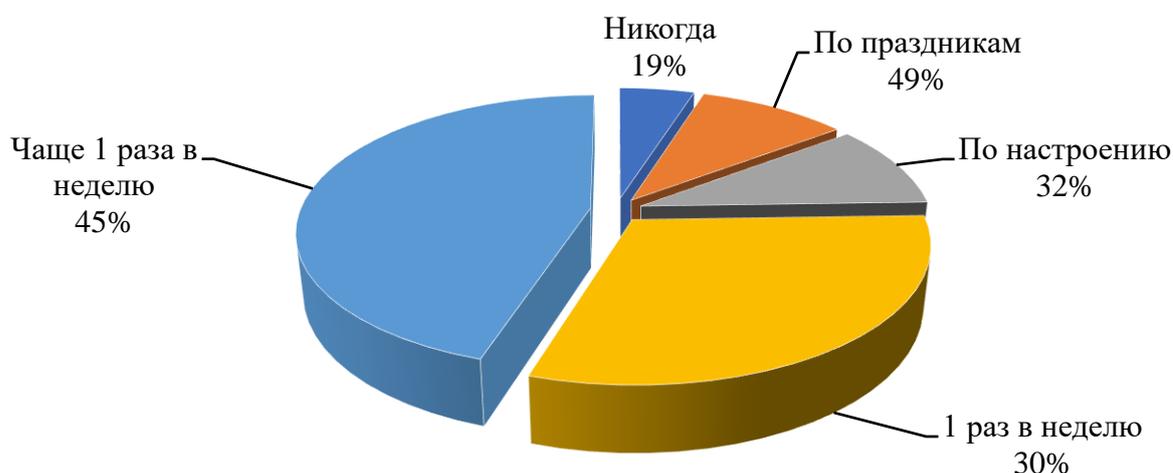


Рисунок 1. Частота употребления энергетиков

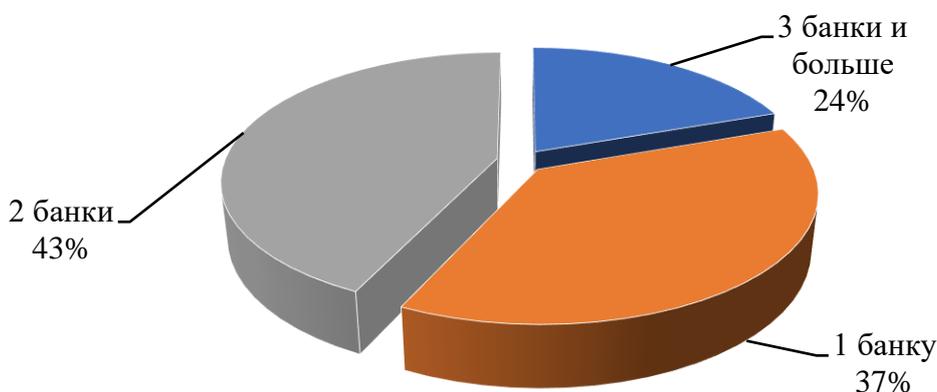


Рисунок 2. Количество употребления энергетиков за раз

По результатам анкеты «Энергетические напитки» выявлено: 31(29%) человек из опрошенных пробовали или употребляют энергетические напитки не чаще 1 раз в неделю, 46(43%) опрошенных пьют энергетические напитки чаще 1 раза в неделю, по праздникам и по настроению употребляют 25(23%) человек и среди всех опрошенных только 5(5%) не пробовали энергетические напитки; 30(28%) опрошенных пьют энергетические напитки в компании, 44(41%) пьют, когда требуется выполнение интенсивной работы, 33(31%) употребляют энергетики без повода; почти все опрошенные, а именно 102(95%) человек, ответили, что им нравится употреблять энергетические напитки; 47(44%) опрошенных отметили, что их привлекает вкус энергетических напитков, а 24(22%) опрошенных привлекает доступность и большой выбор вкусов, также 31(29%) опрошенных выбирают данный напиток из-за прилива энергии после употребления; после приема энергетических напитков у 45(42%) человек наблюдается повышенная работоспособность и двигательная активность, еще у 45(42%) человек наблюдается апатия и повышенное сердцебиение, 12(11%) человек не наблюдает изменений; 78(73%) человек опрошенных ответили, что энергетические напитки влияют на их успеваемость и занятия спортом; среди 63(59%) опрошенных есть друзья и знакомые, употребляющие энергетические напитки; 58(54%) опрошенных ответили, что смогут отказаться от приема энергетических напитков самостоятельно, а 44(41%) человека нуждаются в помощи.

Результаты по методике диагностики склонности к 13 видам зависимостей «Тест на зависимость (аддикцию)» Лозовая Г.В. для подростков, употребляющих энергетики разделены по половому признаку.

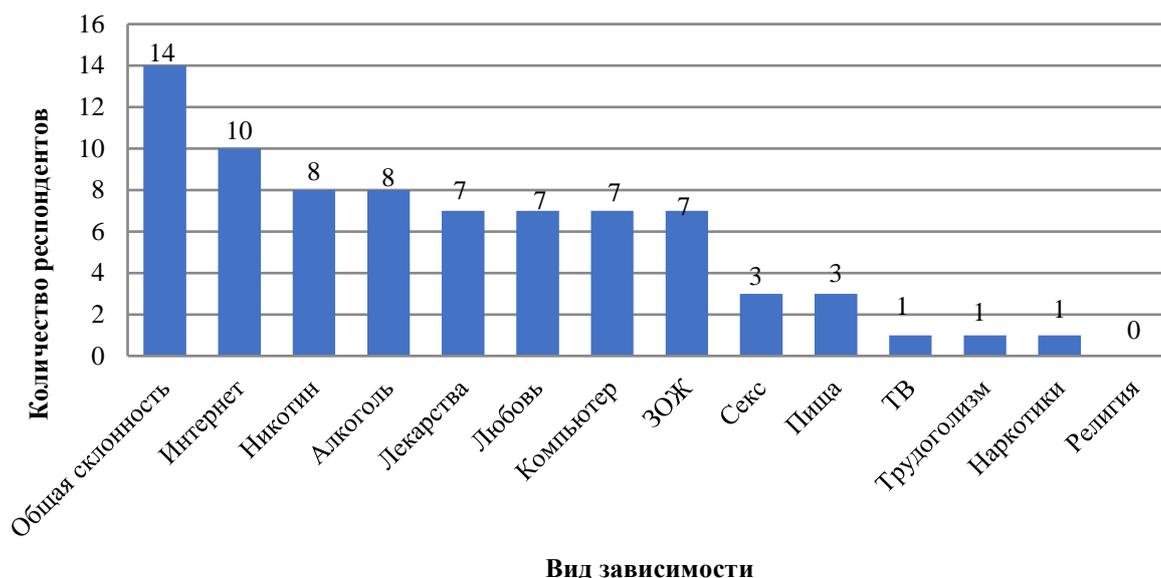


Рисунок 3. Результаты теста на зависимость Лозовая Г.В. у мальчиков

На Рис. 3 видно, что были выделены люди со склонностями к нескольким видам зависимостей одновременно. Чаще всего встречается такое сочетание склонностей к зависимостям: никотиновая, интернет, компьютерная, лекарственная, алкогольная, любовная у одного человека.

Всего в диагностике приняли участие 16 мальчиков. По результатам видно: интернет зависимость самая распространенная и определена у 10(63%) из 16 мальчиков; склонность к никотиновой и алкогольной зависимости обнаружены равно у 8(50%) мальчиков; лекарственная, любовная, игровая и компьютерная зависимость, а так же зависимость от здорового образа жизни есть у 7(44%) разных мальчиков; зависимость от межполовых отношений (секс) только у 3(19%); так же как и склонность к зависимости от пищи у 3(19%) мальчиков; по склонностям к зависимостям от телевидения, наркотиков и трудоголизм выделились по 1(6%) мальчику; склонность к религиозной зависимости среди мальчиков не обнаружена. Общая склонность к зависимостям наблюдается у 14(88%) из 16 мальчиков.

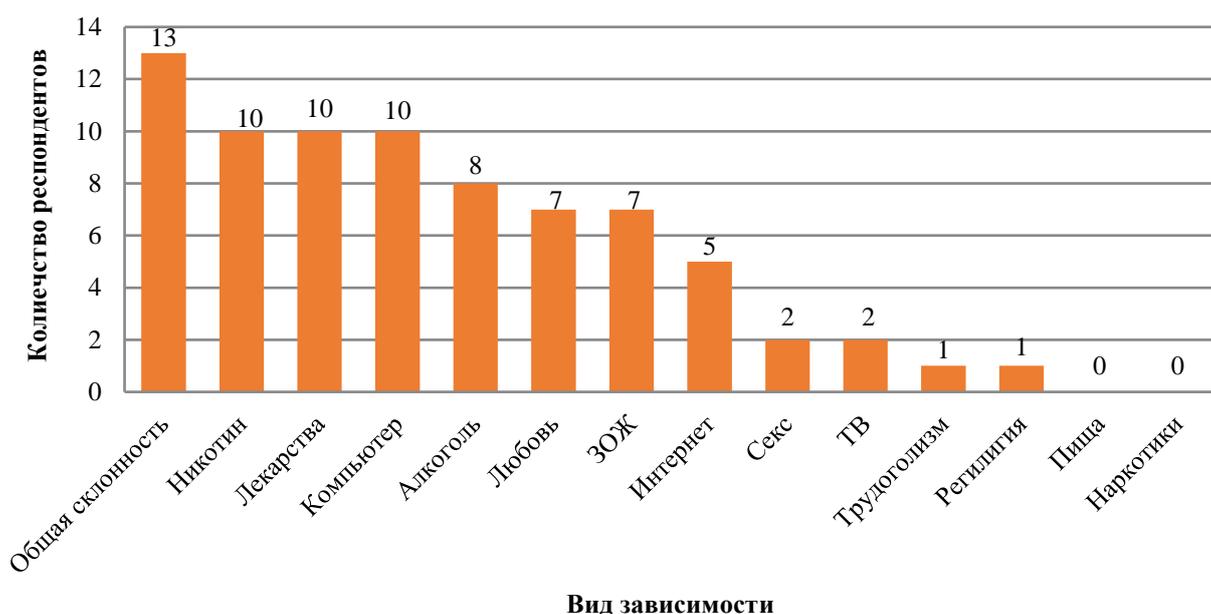


Рисунок 4. Результаты теста на зависимость Лозовая Г.В. у девочек

На Рис. 4 видно, что были выделены девочки со склонностями к нескольким видам зависимостей одновременно. Чаще всего встречается такое сочетание склонностей к зависимостям: никотиновая, компьютерная, лекарственная, алкогольная, любовная, зависимость от ЗОЖ. Всего в диагностике приняли участие 15 девочек. Исходя из полученных результатов по методике диагностики склонности к 13 видам зависимостей «Тест на зависимость (аддикцию)» Лозовая Г.В. среди девочек: 10(67%) девочек имеют склонность к никотиновой зависимости; лекарственная зависимость возможна так же у 10(67%) девочек; 10(67%) – к игровой и компьютерной зависимости; склонность к алкогольной зависимости наблюдается у 8(53%) девочек; 7(47%) – к любовной зависимости; 7(47%) девочек склонны к зависимости от здорового образа жизни; интернет зависимость возможна у 5(33%) девочек; зависимость от межполовых отношений (секс) – у 2(13%) человек; к зависимости от телевидения склонны 2(13%) ученицы; к труоголизму склонна 1(7%); к религиозной зависимости склонна 1(7%) девочка;

зависимость от пищи не выявлена, так же как и наркотическая зависимость.

Общая склонность к зависимостям выделена у 13(86%) из 15 девочек.

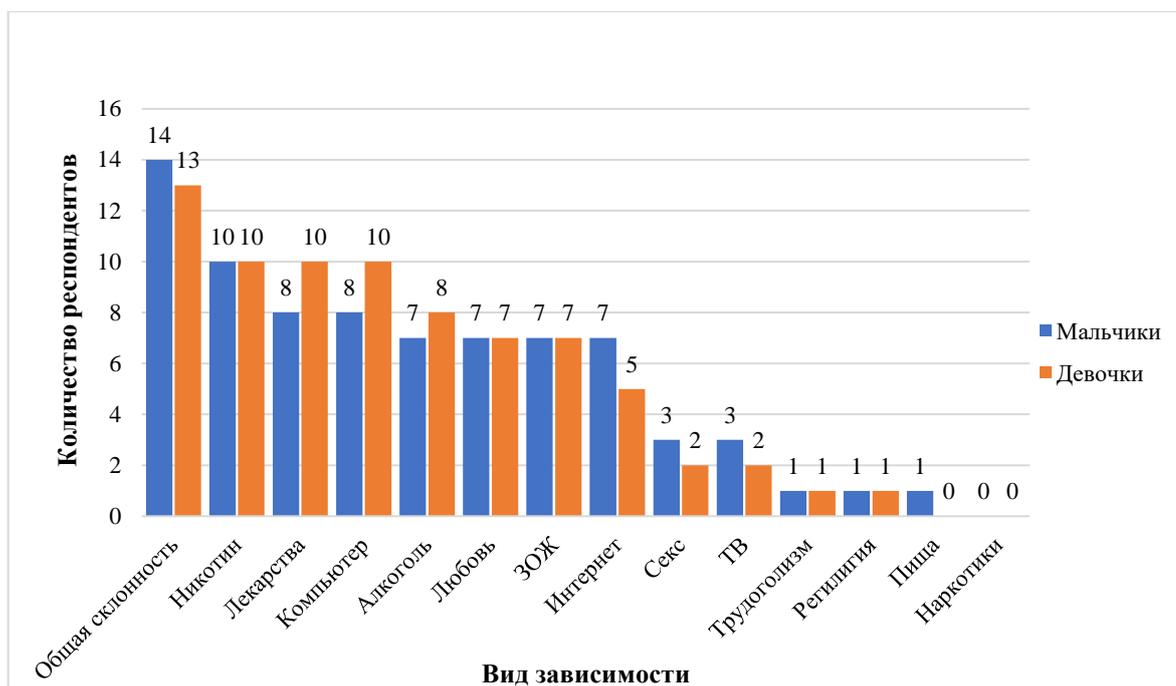


Рисунок 5. Сравнительный анализ результатов теста на зависимость Лозовая Г.В. у мальчиков и девочек

На Рис. 5 представлена общая таблица склонностей к зависимостям среди мальчиков и девочек. Исходя из полученных результатов по методике диагностики склонности к 13 видам зависимостей «Тест на зависимость (аддикцию)» Лозовая Г.В. можно сделать следующие выводы: у мальчиков и девочек данной выборки склонность к зависимостям находится примерно на одинаковом уровне среди разных видов зависимостей. Общая склонность к зависимостям выделена у большинства респондентов данной выборки, что говорит о высокой возможности развития зависимости к энергетическим напиткам.

Результаты по методике диагностики склонности к 13 видам зависимостей Орел А.Н. – Методика диагностики склонности к отклоняющемуся поведению для подростков, употребляющих энергетики также разделена на мальчиков и девочек, сводные данные представлены в Табл. 2.

В методике представлена шкала установки на социально желательные ответы, по которой все обследуемые набрали низкий балл, что свидетельствует о честности данных ответов. Шкала принятия женской социальной роли находится только в опроснике для девочек.

Таблица 2

Результаты методики диагностики склонности к отклоняющемуся поведению

Результаты методики диагностики склонности к отклоняющемуся поведению Орел А.Н.						
Уровни	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Шкалы	Мальчики			Девочки		
склонности к преодолению норм и правил	7	5	4	4	5	6
склонности к аддиктивному поведению	0	2	<b>14</b>	6	4	5
склонности к самоповреждающему и саморазрушающему поведению	5	7	4	0	2	<b>13</b>
склонности к агрессии и насилию	2	2	<b>12</b>	3	1	<b>11</b>
волевого контроля эмоциональных реакций	5	3	8	4	4	7
склонности к делинквентному поведению	4	7	5	5	6	4
принятия женской социальной роли	–	–	–	0	3	12

По результатам диагностики по шкале склонности к преодолению норм и правил 7(44%) мальчиков находятся на низком уровне, 5(31%) – на среднем и 4(25%) на высоком, среди девочек 4(27%) находятся на низком уровне, 5(33%) – на среднем и 6(40%) на высоком; шкала склонности к аддиктивному поведению среди мужского пола у 2(13%) на среднем уровне и у 14(87%) на высоком, у женского пола на низком у 6(40%), среднем у 4(27%) и у 5(33%) на

высоком уровне; шкала склонности к самоповреждающему и саморазрушающему поведению у мужского пола на низком уровне у 5(31%), среднем у 7(44%) и на высоком у 4(25%), у женского пола на среднем уровне у 2(13%) и на высоком у 13(87%); шкала склонности к агрессии и насилию у мальчиков на низком уровне у 2(13%), на среднем у 2(13%) и на высоком уровне у 12(74%), у девочек на низком уровне у 3(20%), на среднем у 1(7%), и на высоком у 11(73%); по шкале волевого контроля эмоциональных реакций среди мальчиков у 5(31%) низкий уровень, у 3(19%) средний и у 8(50%) высокий, среди девочек у 4(27%) низкий уровень, у 4(27%) средний и у 7(46%) высокий; шкала склонности к делинквентному поведению у 4(25%) мальчиков находится на низком уровне, у 7(44%) на среднем и у 5(31%) на высоком, у 5(33%) девочек на низком уровне, у 6(40%) – на среднем и у 4(27%) на высоком уровне; шкала принятия женской социальной роли находится на среднем уровне у 3(20%) девочек на высоком у 12(80%) девочек.

Исходя из результатов исследования мы пришли к следующему выводу: у подростков, употребляющих энергетические напитки, преобладают зависимости: никотиновая, интернет, зависимость от здорового образа жизни, лекарственная, алкогольная и любовная.

По результатам оба пола склонны к агрессии и насилию. Для них возможна агрессивная направленность во взаимоотношениях с другими людьми, склонность решать проблемы посредством насилия, тенденция использовать унижение партнера по общению как средство стабилизации самооценки, наличие садистических тенденций

Также, мальчики оказались склонны к аддиктивному поведению. Это значит, что подростки адаптируются к жизни и стараются получать от нее удовольствие с помощью разных психоактивных веществ, вызывающих привыкание и зависимости. У мальчиков присутствует предрасположенность к уходу от реальности посредством изменения своего психического состояния, о склонности к иллюзорно – компенсаторному способу решения личностных

проблем. Кроме того, эти результаты свидетельствуют об ориентации на чувственную сторону жизни, о наличии «сенсорной жажды», о гедонистически ориентированных нормах и ценностях.

Девочки же оказались склонны к самоповреждающему и саморазрушающему поведению. Что говорит о склонности к аутоагрессии, также это может быть связано с нежеланием жить и употреблением психоактивных веществ, в том числе и энергетических напитков, с целью самонаказания, желанием жить другой. Присутствует низкая ценность собственной жизни, склонность к риску, выраженная потребность в острых ощущениях, садомазохистские тенденции.

По результатам исследования нами была проведена программа по профилактике употребления энергетических напитков старшими подростками.

### **Вредно ли употреблять энергетические напитки?**

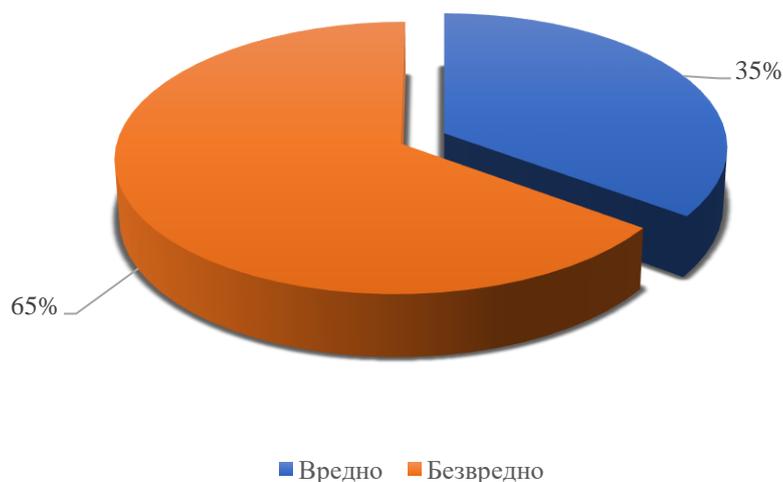


Рисунок 6. Понимание негативного влияния энергетических напитков на организм до проведения занятий программы

На Рис. 6 представлены ответы на вопрос анкеты «По вашему мнению вредно ли употреблять энергетические напитки?» на первичной диагностике, до проведения занятий программы. По рисунку видно, что 65% (70 чел.)

считают безвредным употребление энергетических напитков, в свою очередь 35% (37 чел.) находят употребление энергетиков вредным для здоровья.

После проведения программы профилактики употребления энергетических напитков старшими подростками, включающую в себя беседы с обучающимися и с их родителями, была проведена вторичная диагностика.

### Вредно ли употреблять энергетические напитки?

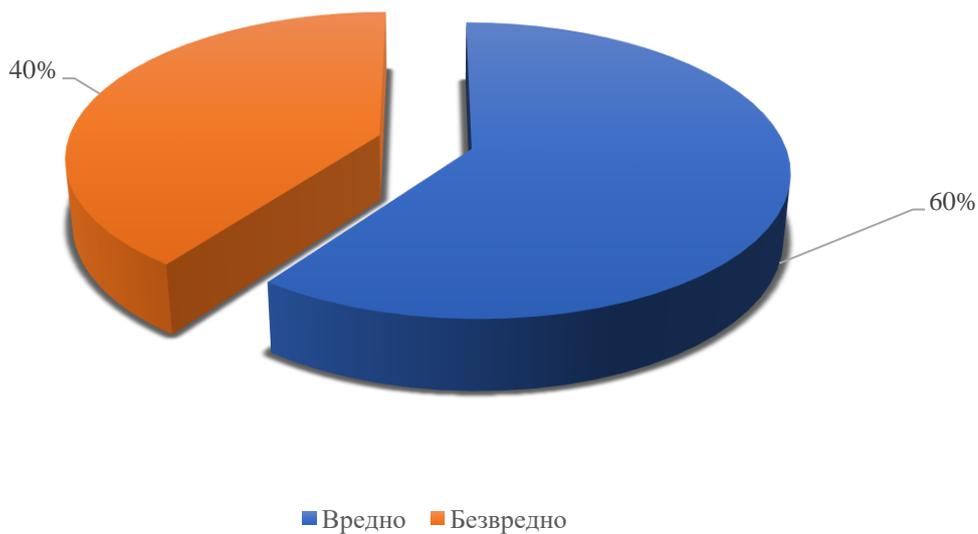


Рисунок 7. Понимание негативного влияния энергетических напитков на организм после проведения занятий программы

На Рис. 7 видно, что после проведенной программы мнение респондентов изменилось: 60% (64 чел.) считают энергетики вредными для здоровья, а 40% (43 чел.) находят энергетические напитки безвредными.

Таблица 3

Ответы на вопрос анкеты до и после проведения программы профилактики

<b>По вашему мнению вредно ли употреблять энергетические напитки?</b>		
<b>Ответ</b>	<b>Первичная диагностика</b>	<b>Вторичная диагностика</b>
Безвредно	65%	40%
Вредно	35%	60%

В Табл. 3 представлены сводные результаты ответов на вопрос «По вашему мнению вредно ли употреблять энергетические напитки?», исходя из которых можно сделать вывод о том, что занятия программы профилактики, проведенные с обучающимися и их родителями, повысили понимание вреда энергетических напитков среди респондентов.

## Выводы по Главе 2

Исходя из результатов исследования мы пришли к следующему выводу: у подростков, употребляющих энергетические напитки, преобладают зависимости: никотиновая, интернет, зависимость от здорового образа жизни, лекарственная, алкогольная и любовная.

По результатам оба пола склонны к агрессии и насилию. Для них возможна агрессивная направленность во взаимоотношениях с другими людьми, склонность решать проблемы посредством насилия, тенденция использовать унижение партнера по общению как средство стабилизации самооценки, наличие садистических тенденций

Также, мальчики оказались склонны к аддиктивному поведению. Это значит, что подростки адаптируются к жизни и стараются получать от нее удовольствие с помощью разных психоактивных веществ, вызывающих привыкание и зависимости. У мальчиков присутствует предрасположенность к уходу от реальности посредством изменения своего психического состояния, о склонности к иллюзорно – компенсаторному способу решения личностных проблем. Кроме того, эти результаты свидетельствуют об ориентации на чувственную сторону жизни, о наличии «сенсорной жажды», о гедонистически ориентированных нормах и ценностях.

Девочки же оказались склонны к самоповреждающему и саморазрушающему поведению. Что говорит о склонности к аутоагрессии, также это может быть связано с нежеланием жить и употреблением психоактивных веществ, в том числе и энергетических напитков, с целью самонаказания, желанием жить другой. Присутствует низкая ценность собственной жизни, склонность к риску, выраженная потребность в острых ощущениях, садомазохистские тенденции.

Мы апробировали программу по профилактике употребления энергетических напитков подростками старшего возраста, чтобы

предотвратить употребление энергетических напитков подростками старшего возраста.

Программа «Энергия не в энергетике» представляет собой инновационную идею, сочетающую в себе методы профилактики и контроля потребления энергетических напитков, уже известные в российских школах, а также новые. В ходе апробации программы мы собрали богатые теоретические, иллюстративные и практические материалы, которые будут полезны команде. Основой программы является программа психологической помощи подросткам Зариповой Ю.Р. «Поверь в себя» [12]. Программа направлена на профилактику и борьбу с возможной зависимостью от энергетических напитков и имеющейся склонностью к ним, что может негативно повлиять на здоровье и благополучие подростков.

Программа включает основные положения, касающиеся организации профилактической работы среди подростков старшего возраста, связанной с употреблением энергетических напитков. Своевременная и полная реализация этой программы поможет предотвратить распространение потребления энергетических напитков в этой возрастной группе путем повышения осведомленности об опасностях их употребления и влиянии этого явления на поведение и здоровье учащихся.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Энергетические напитки — это напитки, которые предназначены для удовольствия и повышения физической и умственной работоспособности. Они вызывают временную силу и возбуждение нервной системы. Состоит энергетик из сахарозы и глюкозы, кофеина, который уменьшает чувство усталости и сонливости, геобромина, таурина, глюкуронолактона, L-карнитина, D-рибозы, витаминов группы В, гуараны – природный психостимулятор, женьшеня. Эти вещества и так вырабатываются в нашем организме в нужном количестве, если злоупотреблять энергетиками – то таких веществ в организме будет переизбыток, что приводит к тяжелым последствиям

Сами по себе энергетические напитки вреда не несут, собственно как и пользы, важно уметь соблюдать баланс и не злоупотреблять. Людям в подростковом возрасте сложнее соблюдать меру, поскольку саморегуляция еще не сформирована окончательно. Также важно и то, что энергия от напитка берется из самого организма, а не извне, и потом организм находится в дефиците, что пагубно влияет на ребенка и на его поведение, обучение, состояние.

Изучив и проанализировав научную литературу по теме исследования, нами были определены основные характеристики энергетических напитков, социально – психологические характеристики подростков, и старших подростков, употребляющих энергетические напитки.

Для проведения исследования использовались такие методы как тестирование и опросный метод. Для тестирования использовались следующие методики: Тест на зависимость – Лозовая Г.В, Методика диагностики склонности к отклоняющемуся поведению – Орел А.Н. Опросным методом является анкета «Энергетические напитки».

В результате исследования было определено, что 102 из 107 опрошенных так или иначе сталкивались с энергетическими напитками: 28% (31) человек

из опрошенных пробовали или употребляют энергетические напитки не чаще 1 раз в неделю, 42% (46) опрошенных пьют энергетические напитки чаще 1 раза в неделю, по праздникам и по настроению употребляют 25% (25) человек и среди всех опрошенных только 2% (5) не пробовали энергетические.

Социально – психологические характеристики подростков, употребляющих энергетические напитки, выделенные при изучении научной литературы, подтвердились результатами проведенного исследования: изменение характера, нарушения эмоциональной сферы, возбудимость, проявление агрессивного поведения, раздражительность, излишняя эмоциональность, расстройства сна и аппетита, склонность к формированию зависимостей.

Исследования теоретических аспектов позволяют нам подтвердить, что энергетические напитки — это продукты, содержащие большое количество кофеина, таурина, глюкуронолактона и других стимуляторов, которые могут повышать активность и стимулировать потребителей.

Также было установлено, что энергетические напитки могут вызывать привыкание, повышать кровяное давление, ухудшать работу сердечно-сосудистой системы, провоцировать бессонницу и другие проблемы со здоровьем.

Отличительной чертой подростков старшего возраста является их вспыльчивость и страстность. Они склонны к частым перепадам настроения, повышенной осмысленности своего поведения. Это время крайних конфликтов. Чаще всего это приводит к определенным отклонениям в поведении: преступность, агрессивное поведение, принадлежность к определенным субкультурам.

Подростковый возраст – один из самых социально и психологически сложных периодов. В этом возрасте трудно сделать вывод о непоправимом ненормальном поведении.

Предлагаемая нами программа «Энергия не в энергетике» — это форма профилактики энергетических напитков и борьбы с ними, сочетающая новые идеи с известными формами в российских школах. Программа предлагает ряд мероприятий с использованием конкурсных программ, олимпиад, профилактических лекций, занятий с элементами тренинга и т.д. В ходе апробации программы были собраны теоретические, образцовые и практические материалы в помощь проектной команде, необходимые для реализации занятий программы.

Программа профилактики потребления энергетических напитков среди подростков старшего возраста является важным шагом в борьбе с негативными последствиями, которые могут возникнуть в результате употребления энергетических напитков старшими подростками. Программа включает ряд мероприятий, направленных на информирование подростков о вреде энергетических напитков, повышение осведомленности общественности о проблеме и пропаганду здорового образа жизни.

Организация таких программ необходима для поддержания здоровья молодежи и предотвращения возможных негативных последствий, связанных с употреблением энергетических напитков.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Аджиева З.А. Социальная профилактика правонарушений: сущность и содержание // МНКО. 2016. №2 (57).
2. Алимов Н.В., Ильина Н.Л., Микуляк Н.И. Влияние употребления большого количества энергетических напитков на параметры электрокардиограммы и кровяного давления // Научный электронный журнал. 2021. № 7. С. 213–219.
4. Андриенко В.С. Энергетические напитки и их альтернатива с точки зрения естественных наук // Молодой ученый. 2020. № 27.1 (317.1). С. 7–9.
5. Березин С.В. Технология формирования социальных навыков: методическое пособие для психологов и социальных педагогов ИТУ: монография. Самара: Самарский ГУ, 2006. 209 с.
6. Вартанова, И.И. Психологические особенности мотивации и ценностей у старшеклассников разного пола // Психологическая наука и образование. 2017. Т. 22. № 3. С. 63–70.
7. Варшавская Е.Я. Российская NEET–молодежь: характеристики и типология // Социологические исследования. 2016. № 9 (2). С. 31–39.
8. Влияние энергетических напитков на здоровье молодежи / Лазоренко А.А. [и др.] // Современные проблемы науки и образования. 2017. № 6. С. 64.
9. Влияние энергетических напитков на здоровье человека / Трофимов Н.С. [и др.] // Крымский журнал экспериментальной и клинической медицины. 2019. Т. 9. № 3. С. 75–78.
10. Гусева Е.А., Балина А.А., Быкова Д.Г. Энергетические напитки и их влияние на организм человека // Кировский государственный медицинский университет. 2020. № 62. С. 11–13.
11. Епихина П.В. Социально–педагогическая профилактика употребления психоактивных веществ подростками URL:

<https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialno-pedagogicheskaya-profilaktika-upotrebleniya-psihoaktivnyh-veschestv-podrostkami> (дата обращения: 27.10.2023).

12. Забавнова М.В., Данилова М.В. Потребление алкогольных энергетических напитков среди учащейся молодежи: особенности приобщения и вопросы профилактики // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2016. Т. 11. С. 1191–1195.

13. Зарипова Ю.Р. Поверь в себя. Программа психологической помощи подросткам // Библиотечка «Первого сентября». Серия «Школьный психолог». 2007. С. 30.

14. Зенкова Е.А. Экспериментальное изучение возможного развития абстинентного синдрома после длительного применения энергетических напитков // Пермский медицинский журнал. 2019. С. 102–107.

15. Иванникова И.Д., Мелихова Е.П., Либина И.И. Оценка влияния энергетических напитков на уровень умственной работоспособности студентов // Молодежный инновационный вестник. 2019. Т.8 № 2. С. 356–357.

16. Изменения в организме экспериментальных животных, возникшие в результате употребления энергетического напитка // Алексеев В.В. [и др.] // Научные основы создания и реализации современных технологий здоровьесбережения. 2018. С. 29–52.

17. Кондратьев М.Д. Социально-психологические и личностные характеристики интеллектуально успешных подростков: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05. М. 2019. 24 с.

18. Крымский журнал экспериментальной и клинической медицины / 2019.Т. 9. № 3.

19. Лазарев В.А., Салимова Д.Р. Исследование пищевой ценности и общей минерализации свежавыжатых овощных соков из сельскохозяйственного сырья Уральского региона // Экологическая безопасность в техносферном пространстве. 2020. С. 58–62.

20. Лаптева Ю.В., Харисова С.Ф., Толмачев Д.А. Влияние энергетических напитков на здоровье студентов // MODERN SCIENCE. 2020. № 5–3. С. 446–450.
21. Лопатин С.А., Чернова С.В. Факторы риска ухудшения здоровья студентов, связанные с организацией питания // Вестник индустрии гостеприимства: международный научный сборник. 2016. С. 72–79.
22. Макконен К.Ф., Мищенко А.Н., Караченцева А.И. Энергетические напитки: миф и реальность // «Наука и Просвещение» Гуляев Г.Ю. 2018. Часть 1. С. 230–236.
23. Михайлов А.Д. Влияние алкалоидов в составе чайных, кофейных и энергетических напитков на стресс–реакции организма // Forcipe. 2020. 3(S1): С. 441–442.
24. Наумов А.В., Овсянникова Е.Г., Сароянц Л.В. Влияние энергетических напитков на здоровье человека // Прикаспийский вестник медицины и фармации. 2023. №2. С. 6–18.
25. Перов Е.С., Нечаев Я.А. Влияние энергетических напитков на здоровье человека // Юный ученый. 2021. № 4 (45). С. 80–81.
26. Пилотное исследование потребления энергетических напитков среди подростков / Скворцова Е.С. [и др.] // Минздравсоцразвития России. 2012.
27. Популярность энергетических напитков в молодежной среде / Застрожин М.С. [и др.] // Здоровье и образование в XXI веке. 2015. №1.
28. Потехин Д.М., Майбах К.Н., Васильева И.В. Энергетические напитки и их влияние на здоровье человека // Химия и жизнь. 2021. С. 214–218.
29. Программа профилактики злоупотребления ПАВ. URL: <https://infourok.ru/programma-profilaktiki-zloupotrebleniya-pav-1446882.html> (дата обращения: 25.06.2019).

30. Профилактика наркотической зависимости у детей и молодежи: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений // Коробкина З.В., Попов В.А. 4-е изд., М.: Издательский центр «Академия», 2010. 192 с.
31. Профилактика, определение, принципы, современные проблемы. Виды, уровни, направления профилактики. URL: <http://studopedia.org/8-116791.html> (дата обращения: 18.11.2023).
32. Рыцарева Т.В. Индивидуально–психологические особенности подростков с разными типами отклоняющегося поведения и их связь с ценностными ориентациями родителей: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.13. М., 2018. 31 с.
33. Сибирцева И.А., Ищенко А.В. Энергетические напитки: вред или польза? // Современное экологическое состояние природной среды и научно-практические аспекты рационального природопользования. 2019. С. 902–906.
34. Социально–педагогическая профилактика зависимости от психоактивных веществ детей и подростков: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования // Попов В.А. М.: Издательский центр «Академия», 2013. 176 с.
35. Социология молодежи / Лисовский В.Т. СПб.: С.–Петербург. ун–та, 2007. 361 с.
36. Социология управления: учеб. пособие для студентов гуманитарных (несоциологических) специалистов // Зборовский Г.Е., М.: Можайский полиграфкомбинат, 2008. 270 с.
37. Стрюков А.Н., Малышко Е.В. Энергетические напитки – психостимуляторы // Главврач Юга России. 2016. №1.
38. Ткаченко А.В. Влияние энергетических напитков на здоровье молодежи // Образовательный вестник «Сознание». 2017. №12.
39. Ткаченко А.В., Маковкина Д.В. Влияние энергетических напитков на здоровье молодежи // Образовательный вестник «Сознание». 2017. Т. 19. № 5.

40. Черникова Е.Г., Пташко Т.Г., Соколова Н.А. Социально–психологические особенности современного подростка // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. 2018. №5. С. 267–278.
41. Черниченко А.Д. Особенности влияния энергетических напитков на организм молодого человека // вестник научных конференций. 2019. № 3–1 (43). С. 118–120.
42. Энергетические напитки – новые наркотики? URL: <http://www.kp.ru/daily/24363.5/548309/> (дата обращения: 17.11.2023).
43. Al-Taie A., Arueyingho O. Insights into patterns of knowledge, practices, and safety use of energy drinks: A cross-sectional observational study // Biomedical and Biotechnology Research Journal (BBRJ). 2022. Т. 6. №. 4. С. 483–488.
44. Andrade F. et al. A Scoping Review on Energy Drink Consumption Among Adolescents and Young Adults // Graduate Student Journal of Psychology. 2023. Т. 21.
45. Ayoub C. et al. The extent of energy drink marketing on Canadian social media // BMC Public Health. 2023. Т. 23. №. 1. С. 767.
46. Bleakley A. et al. A content analysis of sports and energy drink advertising // Appetite. 2022. Т. 174. С. 106010.
47. De Lorenzi D. S., Kovač M. B., Koch V. Habits of energy drink consumption among teens in Slovenia–Focus group findings // Slovenian Journal of Public Health. 2021. Т. 60. №. 4. С. 230–236.
48. Hennessy M. et al. Reducing unhealthy normative behavior: the case of sports and energy drinks // Health Education & Behavior. 2023. Т. 50. №. 3. С. 394–405.
49. Marinoni M. et al. Psychological and socio-educational correlates of energy drink consumption in children and adolescents: a systematic review // European journal of pediatrics. 2022. С. 1–13.

50. Miller A. et al. A qualitative analysis of black and white Adolescents' perceptions of and responses to racially targeted food and drink commercials on television // *International journal of environmental research and public health*. 2021. T. 18. №. 21. C. 11563.
51. Nwakanma A. A. et al. Energy drink (Fearless) effect on sperm parameters and testicular histology of Wistar rats // *Journal of Experimental and Clinical Anatomy*. 2023. T. 20. №. 2. C. 1–7.
52. Suwan R., Temdee P. Lifestyle Classification for Recommendation of Excessive Sugar Consumption in Thai Teenagers // *2021 Joint International Conference on Digital Arts, Media and Technology with ECTI Northern Section Conference on Electrical, Electronics, Computer and Telecommunication Engineering*. IEEE, 2021. C. 380–383.
53. Yüksel B. et al. Exposure to potentially toxic elements through ingestion of canned non-alcoholic drinks sold in Istanbul, Türkiye: A health risk assessment study // *Journal of Food Composition and Analysis*. 2023. T. 121. C. 105361.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение А

#### Анкета «Энергетические напитки»

1. Ваш пол:
  - Муж
  - Жен.
2. Укажите Ваш возраст \_\_\_\_\_
3. Как часто употребляете энергетические напитки?
  - По праздникам
  - По настроению
  - 1 раз в неделю
  - Чаще 1 раза в неделю
  - Никогда
4. Сколько банок энергетика Вы можете выпить за день?
  - 1 банку
  - 2 банки
  - 3 и больше
5. Вам нравится употреблять энергетические напитки?
  - Да
  - Нет
6. Почему Вы стали употреблять «энергетики»?
  - Это модно
  - Много рекламы
  - Свой вариант ответа
7. Чем Вас привлекает энергетический напиток?
  - Поднимает настроение
  - Широко представлен в продаже, легко купить
  - Не привлекает

- Хорошо утоляет жажду
  - Свой вариант ответа
8. Что для Вас явилось поводом к употреблению энергетиков?
- Дискотека
  - Желание испытать новые ощущения
  - Экзамены
  - Интенсивная работа вечером, ночью
  - Спорт
  - Свой вариант ответа
9. Как Вы себя чувствуете после приема энергетиков?
- Никакого эффекта
  - Повышенная работоспособность
  - Избыточная двигательная активность
  - Заторможенность
  - Сексуальная активность
  - Повышенная экстраверсия
  - Учащенное сердцебиение
  - Веселость
  - Свой вариант ответа
10. Ваши ощущения после приема энергетиков
- Нет эффекта
  - Исходное состояние усталости
  - Сильная усталость, упадок сил
  - Притупление ощущения громкости
  - Притупление температурной чувствительности
  - Бессонница
  - Свой вариант ответа

11. Что Вы ощущаете после употребления больше 2х банок энергетиков в день?

- Головная боль
- Апатия
- Депрессивное состояние
- Чувство тревоги
- Избыточная поведенческая активность
- Избыточная двигательная активность
- Бессонница
- Учащение сердцебиения
- Свой вариант ответа

12. Пьете «энергетики» ...

- В компании
- Один

13. Влияет ли «энергетик» на Ваши занятия спортом?

- Да
- Нет

14. Влияет ли «энергетик» на Вашу учебу?

- Да
- Нет

15. Может ли, по Вашему мнению, энергетический напиток стимулировать умственную деятельность?

- Да
- Нет

16. По вашему мнению вредно ли употреблять энергетические напитки?

- Вредно
- Безвредно

17. Как Вы относитесь к любителям энергетических напитков?

- Положительно
  - Отрицательно
18. Употребляют ли Ваши знакомые/друзья энергетические напитки?
- Да
  - Нет
  - Затрудняюсь ответить
19. Сколько времени Вы можете воздерживаться от употребления «энергетиков»?
- 1 день
  - 1 неделю
  - 1 месяц
  - Дольше
20. Сможете ли Вы самостоятельно отказаться от «энергетиков»?
- Да
  - Нет

Тест на зависимость (аддикцию), методика диагностики склонности к 13 видам зависимостей (Лозовая Г.В.).

Данный опросник направлен на выявление общей склонности к той или иной зависимости. Опросник состоит из 70 вопросов, ответом на которые является цифра от 1 до 5, обозначающая отношение исследуемого. Предлагаемые ответы характеризуют уровень склонности к зависимости. Данный диагностический материал имеет 14 шкал в соответствии с видами зависимостей:

1. Зависимость от алкоголя
2. Телевизионная зависимость
3. Любовная зависимость
4. Игровая зависимость
5. Зависимость от межполовых отношений
6. Пищевая зависимость
7. Религиозная зависимость
8. Трудовая зависимость
9. Лекарственная зависимость
10. Зависимость от компьютера (интернета, социальных сетей)
11. Зависимость от курения
12. Зависимость от здорового образа жизни
13. Наркотическая зависимость
14. Общая склонность к зависимостям

Интерпретация (расшифровка – условные нормы):

- 5–11 баллов – низкая;
- 12–18 средняя;
- 19–25 – высокая степень склонности к зависимостям.

Время выполнения: 40–45 минут.

Приложение Методика диагностики склонности к отклоняющемуся поведению (Орел А.Н.).

Предлагаемая методика диагностики склонности к отклоняющемуся поведению (СОП) является стандартизированным тест–опросником, предназначенным для измерения готовности (склонности) подростков к реализации различных форм отклоняющегося поведения. Методика предполагает учет и коррекцию установки на социально желательные ответы испытуемых. Методика делится на варианты для мужчин (97 вопросов) и для женщин (108 вопросов). Опросник представляет собой набор специализированных психодиагностических шкал, направленных на измерение готовности (склонности) к реализации отдельных форм отклоняющегося поведения:

1. Шкала установки на социально желательные ответы
2. Шкала склонности к преодолению норм и правил
3. Шкала склонности к аддиктивному поведению
4. Шкала склонности к самоповреждающему и саморазрушающему поведению
5. Шкала склонности к агрессии и насилию
6. Шкала волевого контроля эмоциональных реакций
7. Шкала склонности к делинквентному поведению
8. Шкала принятия женской социальной роли (в женском варианте)

По каждой шкале есть высокий, средний, низкий уровни.

Шкала склонности к преодолению норм и правил.

50–60 Т–баллов свидетельствуют о выраженности вышеуказанных тенденций, о нонконформистских установках испытуемого, о его склонности противопоставлять собственные нормы и ценности групповым, о тенденции «нарушать спокойствие», искать трудности, которые можно было бы преодолеть.

60–70 Т–баллов – чрезвычайная выраженность неконформистских тенденций, проявление негативизма, заставляют сомневаться в достоверности результатов тестирования по данной шкале.

Ниже 50 Т–баллов – конформные установки испытуемого, склонность следовать стереотипам и общепринятым нормам поведения. В некоторых случаях при условии сочетания с достаточно высоким интеллектом испытуемого и тенденции скрывать свои реальные нормы и ценности такие оценки могут отражать фальсификацию результатов.

#### Шкала склонности к аддиктивному поведению.

50–70 Т–баллов – предрасположенность испытуемого к уходу от реальности посредством изменения своего психического состояния, о склонности к иллюзорно – компенсаторному способу решения личностных проблем. Кроме того, эти результаты свидетельствуют об ориентации на чувственную сторону жизни, о наличии «сенсорной жажды», о гедонистически ориентированных нормах и ценностях.

Свыше 70 Т–баллов – сомнительные результаты либо наличие выраженной психологической потребности в аддиктивных состояниях, что необходимо выяснить, используя дополнительные психодиагностические средства.

Ниже 50 Т–баллов – невыраженные вышеперечисленные тенденции, либо хороший социальный контроль поведенческих реакций.

#### Шкала склонности к самоповреждающему и саморазрушающему поведению.

50–70 Т–баллов – низкая ценность собственной жизни, склонность к риску, выраженная потребность в острых ощущениях, садомазохистские тенденции.

Свыше 70 Т–баллов – сомнительная достоверность результатов.

Ниже 50 Т–баллов – отсутствие готовности к реализации саморазрушающего поведения, отсутствие тенденции к соматизации тревоги,

отсутствие склонности к реализации комплексов вины в поведенческих реакциях.

#### Шкала склонности к агрессии и насилию.

50–60 Т–баллов – наличие агрессивных тенденций у испытуемого.

60–70 Т–баллов – агрессивная направленность личности во взаимоотношениях с другими людьми, склонность решать проблемы посредством насилия, тенденция использовать унижение партнера по общению как средство стабилизации самооценки, наличие садистических тенденций.

Свыше 70 Т–баллов – сомнительная достоверность результатов.

Ниже 50 Т–баллов – невыраженные агрессивные тенденции, неприемлемость насилия как средства решения проблем, не типичность агрессии как способа выхода из фрустрирующей ситуации. Низкие показатели по данной шкале в сочетании с высокими показателями по шкале социальной желательности свидетельствуют о высоком уровне социального контроля поведенческих реакций.

#### Шкала волевого контроля эмоциональных реакций.

60–70 Т–баллов – слабость волевого контроля эмоциональной сферы, нежелание или неспособность контролировать поведенческие проявления эмоциональных реакций. Кроме того, это свидетельствует о склонности реализовывать негативные эмоции непосредственно в поведении, без задержки, о несформированности волевого контроля своих потребностей и чувственных влечений.

Ниже 50 Т–баллов – невыраженность тенденций, жесткий контроль любых поведенческих эмоциональных реакций, чувственных влечений.

#### Шкала склонности к деликвентному поведению.

50–60 Т–баллов – наличие деликвентных тенденций, низкий уровень социального контроля.

Выше 60 Т-баллов – высокая готовность к реализации деликвентного поведения.

Ниже 50 Т-баллов – отсутствие указанных тенденций, что в сочетании с высокими показателями по шкале социальной желательности может свидетельствовать о высоком уровне социального контроля.

Время выполнения методики составляет 35–40 минут.

Таблица 4

## Сводные данные исследования

Номер по порядку	Пол	Ник	Возраст	Склонность к зависимостям	Склонность к отклоняющемуся поведению	Энергетические напитки
1.	Ж	Звезда	14	К Л Т Зож Лек О	Высокий	+
2.	Ж	Лиза	15	А К И Зож О	Средний	+
3.	Ж	Александра	15	А К Л Ник Тв Лек О	Средний	+
4.	М	Паша	15	А Н И Т Зож О	Низкий	+
5.	Ж	Черепашка	15	А И Ник Зож Лек О	Средний	+
6.	М	Антон	14	К И Ник О	Низкий	+
7.	Ж	Ника	15	А И Ник С Тв Лек О	Высокий	+
8.	Ж	Марья	15	К И Зож О	Средний	+
9.	Ж	Кусь	15	А К Л Зож Лек О	Низкий	+
10.	Ж	Мила	15	К Л Ник Тв О	Средний	+
11.	М	Гена	15	А Л Лек О	Низкий	+
12.	М	Владимир	14	Л И Ник Лек С О	Средний	+
13.	М	Орех	14	А Тв Лек О	Низкий	+
14.	М	Жена	14	А К Л И Зож О	Средний	+
15.	М	Саша	16	И Ник	Высокий	+
16.	М	Коля	15	А И Зож Лек О	Высокий	+
17.	М	Мс	15	Ник П	Низкий	+
18.	Ж	Эмилия	15	А К Р Зож Лек О	Средний	+
19.	М	Ваня	15	К Л И О	Низкий	+
20.	Ж	Карина	15	Ник Т	Средний	+
21.	М	Даниил	15	А К Л Ник Зож Лек О	Средний	+
22.	М	Валерий	15	Ник П О	Высокий	+
23.	Ж	Алина	14	А Л Ник Лек О	Средний	+
24.	Ж	Татьяна	14	К Ник Лек О	Средний	+
25.	М	Лев	14	К И П Зож О	Средний	+

26.	М	Максим	15	А К Л С Лек О	Низкий	+
27.	Ж	Ксюша	16	К И Ник	Высокий	+
28.	Ж	Настя	14	Л Ник С Зож Лек О	Низкий	+
29.	Ж	Марина	15	А К Л Ник Лек О	Высокий	+
30.	М	Сергей	15	А К Л И Ник С Зож О	Высокий	+
31.	М	Виталя	15	Л И Ник Зож Лек О	Средний	+

\*Примечание – синим цветом выделены обучающиеся мужского пола, оранжевым – обучающиеся женского пола