

Исходя из статьи, можно сделать вывод, что в России есть интересная традиция, которая созрела и может показать самобытность русского спорта, его многогранность, философско-мировоззренческую, историческую, культурную, психологическую и физическую основу, которая может стать хорошим надежным фундаментом русского спорта и культуры.

Так давайте помнить и приумножать свои традиции.

#### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Горбунов, Б.В. Воинская состязательно-игровая традиция в народной культуре русских. Историко-этнографическое исследование: автореф. дис. докт. ист. наук / Б.В. Горбунов – М., 1997.
2. Гудков, А. Русский бой на Любки: Воспоминание об Андрееве / А. Гудков. – Иваново: «Роща Академии», 2011. – 152с.
3. Гудков, А. Русский бой на Любки // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. – №3 (11). – 2016 г. – С. 16-20.
4. Гудков А. Надо стремиться к избавлению от шаблонов (интервью) // сетевое издание «Военное обозрение». – Режим доступа: <https://topwar.ru/91216-aleksey-gudkov-nado-stremitsya-k-izbavleniyu-ot-shablonov.html>. Дата доступа: 12.05.2018г.
5. Шевцов, А. Русский бой на любки / А.А. Шевцов. – Иваново: «Роща Академии», 2007. – 224с.

УДК: 159.922.8

### СОСТОЯНИЕ ПРОБЛЕМЫ АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ В СОВРЕМЕННОЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ

Н.Г. Новак, А.Е. Тихиня

---

*Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины,  
ул. Советская улица, 104, г. 246000, Гомель, Беларусь,  
natalya\_novak\_80@mail.ru<sup>1</sup>, nastya.tichinya@yandex.by<sup>2</sup>,*

**Аннотация:** В статье рассматривается проблема распространения аддиктивного поведения в молодежной среде. Описаны результаты исследования склонности студентов к основным видам зависимости (алкогольной, наркотической, никотиновой, любовной, пищевой, лекарственной, игровой, религиозной, телевизионной, компьютерной, сексуальной, трудовой, зависимости от здорового образа жизни), в том числе представлены данные с учетом пола респондентов.

**Ключевые слова:** аддикции, студенты, здоровье, аддиктивное поведение, виды аддиктивного поведения.

### STATE OF THE PROBLEM OF ADDICTIVE BEHAVIOR IN THE MODERN STUDENT ENVIRONMENT

N.G. Novak, A.E. Tikhinya

---

*F. Skorina Gomel State University, Sovetskaya str., 104, 246000, Gomel, Belarus,  
natalya\_novak\_80@mail.ru<sup>1</sup>, nastya.tichinya@yandex.by<sup>2</sup>*

**Summary:** The article deals with the problem of spreading addictive behavior among young people. The article describes the results of the study of the propensity of students to the main types of dependence (alcohol, drug, nicotine, love, food, medicine, gaming, religious, television, computer, sexual, labor, dependence on a healthy lifestyle), including data with the gender of respondents.

**Key words:** addictions, students, health, addictive behavior, types of addictive behavior.

Ввиду ухудшения показателей здоровья населения в нашей стране осуществляется целенаправленная политика по пропаганде здоровья обучающейся молодежи, профилактике болезней с целью формирования активной мотивации и утверждения принципов здорового образа жизни, которая получила законодательное подтверждение в ряде государственных программ. Одной из наиболее актуальных является задача своевременного выявления молодых людей, склонных к аддиктивному поведению [1]. По данным социологических исследований, в Беларуси число людей, признанных наркозависимыми в болезненной форме, за десять лет вырастает больше, чем в два раза. Например, с 2002 по 2012 гг. этот показатель возрос с 4545 до 8873 человек [2] (С.Игумнов, 2012). В России, начиная с 2001 года примерно 18-22,2 % молодых людей регулярно употребляют наркотики или уже являются наркоманами, а доля молодежи, пробовавшей наркотик хотя бы один раз, приближается к 50 % (Кесельман, Мацкевич, 2001) [3]. Можно полагать, что в настоящее время динамика также является неутешительной.

Ситуация усугубляется влиянием экономического кризиса, сильным давлением алкогольного и наркотического бизнеса. К сожалению, в настоящее время активно развивается информационный фон, способствующий вовлечению молодежи в потребление наркотических веществ. С возрастом происходит заметное уменьшение числа несовершеннолетних, считающих наркогенные вещества вредными и опасными, и возрастает количество молодежи, уверенных в том, что потребление некоторых веществ допустимо и возможно. Более того, по мере взросления молодежи, возрастает число тех, кто считает, что наркогенные вещества обладают некими «полезными» свойствами.

В настоящее время проблеме аддиктивного (зависимого) поведения уделяют большое внимание педагоги и психологи, а также специалисты целого ряда наук и социальных практик, изучающие разного рода аддикции и их влияние на молодежь (А.Ю. Егоров, Н.В. Дмитриева, Е.В. Змановская, Л. Кесельман, В. Т. Кондрашенко, Ц.П. Короленко, К.С. Лисецкий, А.Е. Личко, В.А. Хриптонович и др.). Можно говорить о том, что недостаточно изучена специфика зависимого поведения в выборке студенческой молодежи (В.А. Хриптонович, 2011; 2012) [4], [5].

Аддиктивное поведение (от англ. addiction – склонность, пагубная привычка, лат. addictus – рабски преданный) – это одна из форм разрушительного (деструктивного) поведения, при котором человек будто стремится убежать от окружающей реальности, фиксируя свое внимание на конкретных видах деятельности и предметах или изменяя собственное психоэмоциональное состояние путем употребления различных веществ. Зависимое поведение личности представляет собой серьезную социальную проблему, поскольку в выраженной форме может иметь такие негативные последствия, как утрата работоспособности, конфликты с окружающими, совершение преступлений. Кроме того, это наиболее распространенный вид девиации, так или иначе затрагивающий любую семью [6, с. 24].

Прибегая к аддиктивному поведению, люди стремятся создать для себя иллюзию некой безопасности, прийти к жизненному равновесию. Деструктивный характер такого состояния определяется тем, что человек устанавливает эмоциональную связь не с другими личностями, а предметами или явлениями, что особенно характерно для химической зависимости, пристрастии к карточным и прочим азартным играм, интернет-зависимости и т.д. Данное поведение диагностируется у взрослых людей различного социального статуса, но нередко зависимые личности встречаются среди несовершеннолетних подростков, школьников и студентов. В связи с этим очень важна своевременная профилактика аддиктивного поведения среди школьников и студентов, имеющих предрасположенность к нему [7, с.24].

Цель данного исследования – изучение склонности студентов к аддиктивному поведению.

Выборку составили 300 человек (154 девушек и 146 юношей). В исследовании приняли участие студенты физического факультета (15,7%), юридического факультета (13,3%), биологического факультета (14%), филологического факультета (6%), математического факультета (17%) и факультета психологии и педагогики (33,9%), обучающиеся в ГГУ им.Ф.Скорины. В качестве метода исследования применялась *методика диагностики склонности к различным зависимостям (Г.В. Лозовая)*.

Методика Г.В. Лозовой позволяет выявить наличие у личности общей склонности к аддиктивному поведению, а также выраженность склонности к 13 видам зависимости: алкогольной, наркотической, никотиновой, любовной, пищевой, лекарственной, игровой, религиозной, телевизионной, компьютерной, сексуальной, трудовой, зависимости от здорового образа жизни. Автор данной методики определяет аддиктивное (зависимое) поведение как попытку бегства личности от реальности при помощи изменения своего психического состояния, обеспечивающего мнимую безопасность и эмоциональный комфорт. Зависимое поведение личности проявляется в ее устойчивом стремлении к изменению психофизического состояния. Внешне это может выглядеть как борьба с самим собой, а чаще – как утрата самоконтроля [8, с. 121–122].

В результате диагностики общей склонности студентов к зависимому поведению было выявлено следующее: низкая степень общей склонности к зависимостям (5-11 баллов) характерна для 55 % опрошенных; средняя степень общей склонности к зависимостям (12-18 баллов) характерна для 40,5 % опрошенных; высокая степень общей склонности к зависимостям (19-25 баллов) характерна для 4,5 %.

Следовательно, для большинства опрошенных студентов характерна низкая степень сформированности общей склонности к аддиктивному поведению, т.е. нормативное поведение и забота о своем здоровье.

Высокая степень общей склонности к зависимостям характерна для незначительной части опрошенных (4,5 %). Согласно данным В.Д. Менделевич, данным респондентам свойственны следующие черты, типичные для аддиктивов: слабое развитие самоконтроля, самодисциплины; низкая устойчивость к всевозможным неблагоприятным воздействиям, неумение преодолевать трудности; эмоциональная неустойчивость, низкая устойчивость к фрустрации [9].

Рассмотрим показатели склонности студентов к разным типам зависимого поведения, которые представлены в табл. 1. Ранжирование итоговых показателей по шкалам методики, позволило нам сделать вывод о том, что наиболее высокий процент склонных к аддиктивному поведению был выявлен по шкалам «любовная зависимость» (18,7%), «зависимость от здорового образа жизни» (18,7%) и «алкогольная зависимость» (10,3 %). Так, студенты, склонные к любовной аддикции, при формировании межличностных отношений отличаются чрезмерной фиксацией на другом человеке. В таких отношениях непропорционально много времени и внимания уделяется любимому человеку. Мысли об этом человеке доминируют в сознании, становясь сверхценной идеей. Процесс носит в себе черты навязчивости, сочетаясь с насильственностью, от которой чрезвычайно трудно освободиться. Такая личность находится во власти переживания нереальных ожиданий в отношении другого человека без критики к своему состоянию. Такие люди забывают о себе, перестают заботиться о себе и думать о своих потребностях вне зависимых отношений.

**Таблица 1 – Показатели степени склонности студентов к зависимому поведению (в %)**

Вид зависимости	Степень склонности к зависимому поведению		
	Низкая	средняя	Высокая
Алкогольная	71,6	18	10,3
Телевизионная	64,6	29,7	5,7
Любовная	30	51,3	18,7
Игровая	82	16,7	1,3
Сексуальная	55,3	43	1,7
Пищевая	72	22,7	5,3
Религиозная	75,7	23,3	1
Трудовая	68	30,3	1,7
Лекарственная	89	10,3	0,7
Компьютерная	63,6	32,6	3,6
Никотиновая	86,3	8	5,6
Зависимость от ЗОЖ	40,3	41	18,7
Наркотическая	89	10,7	0,3

Студенты, для которых характерен высокий уровень по шкале «зависимость от здорового образа жизни», чрезмерно увлечены своим здоровьем. Сверхценный характер этого увлечения может принимать самые различные формы: изнуряющее посещение тренажерных залов, спортзалов, фитнес клубов, массажных кабинетов, стремление придерживаться специфических диет, употребление пищевых добавок и витаминов, голодание, закаливание. Такие люди регулярно читают медицинские журналы и газеты, смотрят передачи о здоровье, стараются неотступно соблюдать правила здорового образа жизни, с гиперопекой беспокоятся за здоровье близких. На поддержание своего здоровья они не жалеют ни сил, ни денег, ни времени. В результате подобной гонки за здоровым образом жизни нарушаются отношения с окружающими, семьей, возникают проблемы в профессиональной деятельности, а применение методов самооздоровления и самолечения без контролируемого надзора специалистов могут привести к негативным последствиям для психического и физического здоровья зависимого человека.

Отличительной характеристикой студентов, склонных к алкогольной зависимости, являются следующие признаки: употребляемое количество спиртных напитков всегда или в большинстве случаев превосходит предполагаемое или планируемое (утрата контроля дозы алкоголя); употребление алкоголя продолжается вопреки возникающим препятствиям со стороны окружения, профессиональным и социальным интересам личности; употребление алкоголя сопровождается развитием синдрома отмены (совокупность психофизических нарушений, вызванных прекращением приема спиртных напитков вслед за их продолжительным или массивным употреблением).

В наименьшей степени опрошенные студенты склонны к формированию таких видов аддиктивного поведения, как «лекарственная зависимость» (89%) и «наркотическая зависимость» (89%). Следовательно, студенты достаточно информированы о последствиях наркотической зависимости и её проявлениях. Большинство студентов имеют верные представления о правильном приёме

лекарственных средств. Используют лекарства в дозах, не превышающих терапевтический эффект, информированы о побочных действиях препаратов и психофизиологических признаках, возникающих при передозировке (сонливость, трудности с концентрацией внимания, рассеянность, подёргивание мышц рук и лица и т.д.). Также значительный процент опрошенных имеет низкую степень никотиновой (86,3%) и игровой (82 %) зависимости.

Результаты изучения склонности к зависимому поведению с учетом пола студентов представлены в табл. 2.

**Таблица 2 - Показатели степени склонности студентов к зависимому поведению с учетом пола респондентов (в %)**

Вид зависимости	Степень склонности к зависимому поведению					
	низкая		средняя		Высокая	
	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	Юнош и
Алкогольная	80,5	62,3	14,9	21,2	4,5	16,4
Телевизионная	59,1	70,5	37,01	21,9	3,9	7,5
Любовная	26,6	33,6	59,1	43,1	14,3	23,3
Игровая	88,9	74,6	11	22,6	0	2,7
Сексуальная	58,4	52,05	41,6	44,5	0	3,4
Пищевая	75,3	68,5	21,4	23,9	3,2	7,5
Религиозная	72,1	79,4	27,9	18,5	0	2
Трудовая	70,8	65,1	28,6	32,2	0,6	2,7
Лекарственная	90,9	86,9	8,4	12,3	0,6	0,6
Компьютерная	64,9	62,3	33,1	32,2	1,9	5,5
Никотиновая	93,5	78,8	3,9	12,3	2,6	8,9
Зависимость от ЗОЖ	39,6	41,1	40,3	41,8	20,1	17,1
Наркотическая	94,2	83,6	5,8	15,7	0	0,6

На основании анализа данных, представленных в таблице 2, можно говорить о том, что к «зависимости от здорового образа жизни» в наибольшей степени склонны девушки (20,1%), хотя и в выборке юношей данный показатель достаточно высок (17,1%). Для данных студентов характерно чрезмерное увлечение своим здоровьем, которое доминирует в жизненных ценностях и интересах личности.

Также у 14,3% опрошенных девушек и 23,3% опрошенных юношей была выявлена высокая степень любовной зависимости. Как мы уже говорили в первой главе, любовная зависимость относится к нехимическим видам аддиктивного поведения. В отличие от здоровых, равноправных межличностных отношений, зависимые – проявляются как чрезмерная фиксация на другом человеке. Внутренний мир аддикта-влюбленного выглядит примерно так: мое настроение, счастье или несчастье, мое настоящее и будущее зависят не от меня, а от мнения, настроения, действий или бездействия моего партнера. В таких отношениях непропорционально много времени и внимания уделяется «любимому» человеку. Мысли об этом человеке доминируют в сознании, становясь сверхценной идеей. Процесс взаимоотношений приобретает черты навязчивости, сочетаясь с насильственностью, от которой

чрезвычайно трудно освободиться. Человек находится во власти переживания нереальных ожиданий в отношении партнера без критики к своему состоянию. Такие люди забывают о себе, перестают заботиться о себе и думать о своих потребностях вне зависимых отношений. Разрыв такого рода отношений зачастую может приводить к неадекватным реакциям со стороны «брошенного»: угрозы, преследование, суицидальные намерения и т.д.

В результате статистического анализа данных с учетом пола респондентов выявлены статистически значимые различия по следующим шкалам: алкогольная зависимость ( $\varphi^*_{\text{эмп.}} = 2.884$ , при  $\varphi^*_{\text{кр.}} 2,31$ ;  $p \geq 0,01$ ), телевизионная зависимость ( $\varphi^*_{\text{эмп.}} = 1.711$ , при  $\varphi^*_{\text{кр.}} 1,64$ ;  $p \geq 0,05$ ), игровая зависимость ( $\varphi^*_{\text{эмп.}} = 2.672$ , при  $\varphi^*_{\text{кр.}} 2,31$ ;  $p \geq 0,01$ ), никотиновая зависимость ( $\varphi^*_{\text{эмп.}} = 3.118$ , при  $\varphi^*_{\text{кр.}} 2,31$ ;  $p \geq 0,01$ ). С учетом нормативных требований к данному критерию, были сложены показатели респондентов, имеющих среднюю и высокую степень склонности к определенному типу зависимости. В результате было получено, что в выборке девушек процент опрошенных с высокой степенью склонности к алкогольной зависимости значительно меньше по сравнению с юношеской выборкой (11% и 25,3% соответственно). Девушки, по сравнению с юношами, менее склонны к телевизионной (19,4 % и 37,6 % соответственно), игровой (11% и 25,30% соответственно) и никотиновой (6,5% и 21,2% соответственно) видам зависимости.

Таким образом, для большинства опрошенных студентов характерна низкая степень сформированности общей склонности к аддиктивному поведению. В выборке студентов с выраженной склонностью к аддиктивному поведению доминирующими видами зависимости являются «любовная зависимость», «зависимость от здорового образа жизни» и «алкогольная зависимость». В наименьшей степени опрошенные студенты склонны к формированию таких видов аддиктивного поведения, как «лекарственная зависимость» и «наркотическая зависимость».

Девушки-студентки, по сравнению с юношами-студентами, менее склонны к алкогольной, телевизионной, игровой и никотиновой зависимостям.

Результаты проведенного исследования позволили выявить состояние проблемы распространения аддиктивного поведения в студенческой среде, что позволит перейти к разработке рекомендаций, моделированию и планированию дальнейшей профилактической и коррекционно-развивающей деятельности.

#### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Антилогова, Л. Н. Психологические особенности аддиктивного поведения студентов / Д. В. Лазаренко, Л. Н. Антилогова // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2014. – № 2(57). – С. 40-43.
2. Кириленко, И.А. Касается ли Беларуси «эпидемия наркомании»? // И.А.Кириленко // Советская Белоруссия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.by-hepatit.net>. – Дата доступа: 26.01.2018.
3. Кесельман, Л. Социальное пространство наркотизма / Л. Кесельман, М. Мацкевич // 2 изд., перераб. и доп. – СПб.: Медицинская пресса, 2001.
4. Хриптонович, В. А. Профилактика аддиктивного поведения в студенческой среде – одно из важнейших направлений воспитательной работы в ВУЗЕ / В. А. Хриптонович // Психология. – 2011. – № 1 (64). – Ч. 2. – С. 33-36.
5. Хриптонович, В. А. Распространенность потребления психоактивных веществ среди учащейся молодежи РБ / В. А. Хриптонович // Психология. – 2012. – № 4 (64), – Ч.2. – С. 19-23.
6. Большой психологический словарь / Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко. – 3-е изд., доп. и перераб. – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2007
7. Даулинг, С. Психология и лечение зависимого поведения / С. Даулинг. – М.: Класс, 2000.
8. Лозовая, Г. В. Методика диагностики склонности к различным зависимостям / Г.В. Лозовая // Психологические основы педагогической деятельности : материалы XXXIV науч. конф. кафедры психологии СПбГУФК им. П. Ф. Лесгафта. – СПб. : СПбГУФК, 2007. – С.75-88.

УДК: 613.4-057.871:009

## ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ГУМАНИТАРНОГО ПРОФИЛЯ

**И.В. Пантюк, И.И. Янушевич**

---

*Белорусский государственный университет, пр.Независимости, 4, 220030 г. Минск, Беларусь  
pantiouk@bsu.by<sup>1</sup>, Yanushevich@bsu.by<sup>2</sup>*

**Аннотация:** установлен рейтинг здоровья в системе ценностей молодежи; проанализированы представления о здоровом образе жизни студентов разных курсов обучения; определено соответствие представлений о здоровом образе жизни современным научным данным.

**Ключевые слова:** здоровье, студенческая молодежь, система ценностей, образ жизни.

## IDEAS ABOUT HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENTS OF HUMANITARIAN PROFILE

**I.V. Pantiouk, I.I. Yanushevich**

---

*Belarusian State University, Niezaliežnasci Avenue, 4, 220030, Minsk, Belarus  
pantiouk@bsu.by<sup>1</sup>, Yanushevich@bsu.by<sup>2</sup>*

**Summary:** the rating of health in the youth value system is established; the representations about a healthy way of life of different years' students are analyzed; the compliance of representations about a healthy way of life to modern scientific data is defined.

**Key words:** health, student youth, value system, lifestyle.

По данным Национального статистического комитета Республики Беларусь по состоянию на 2016 год среднегодовая численность молодежи в возрасте от 14-31 лет составила 2 025 269 человек. Молодежь составляет пятую часть в общей структуре населения, что позволяет охарактеризовать ее как значительную по численности социально - демографическую группу. В то же время наблюдается перманентное снижение численности молодежи: в 2008 г. количество ее составило – 2 444 632; в 2010 г. - 2 368 808; в 2012 - 2 265 013; в 2014 г. - 2 153 047; в 2016 г. - 2 025 269; в 2017 г. – 1 992 500 человек. Значительная часть молодежи – это учащиеся и студенты. Лица в возрасте 20 – 24 лет составляют 553,6 тыс. человек (27,8%), 18 – 19 лет — 180,3 тыс. человек (9,1%), 14 – 17 лет — 361,1 тыс. человек (18,1%). Подготовку специалистов с высшим образованием в республике осуществляет 51 вуз. На начало 2016/2017 учебного года число студентов составляло 313,2 тысячи, в 2017/2018 учебном году - 284,3 тысячи [3].

Приоритетной задачей государственного значения остается сохранение здоровья молодежи. Основными проблемами в сфере сохранения здоровья подростков и молодежи являются высокий уровень травматизма, нерациональное питание, недостаточная физическая активность, нарушение остроты зрения и слуха, респираторные заболевания, употребление психоактивных веществ, сохранение репродуктивного, а также психического здоровья.