

необходимости и важности выбранного ими дела не только для самих себя, но и убеждения, что сами студенты нужны этому делу. Данное убеждение способно постепенно распространяться на всю жизнедеятельность будущих молодых специалистов, направлять и руководить ею в настоящем и будущем [2].

#### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Евгений Савченко назвал главные вызовы для общества. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.belnovosti.ru/obshchestvo/2018/01/03/id72374>. – Дата доступа: 05.05.2018.
2. Леонтьев, А.Н. Психологические вопросы формирования личности студента / А.Н. Леонтьев. – [Электронный ресурс] // Журнал практического психолога, 2003. – № 1. – Режим доступа: <http://www.anleontiev.smysl.ru/vospomin/leon-2.htm>. – Дата доступа: 05.05.2018.
3. Мангейм, К. Диагноз нашего времени / К. Мангейм // Пер. с нем. и англ. – М.: Юрист, 1994. – С. 441-445.
4. Наука и образование: отечественный и зарубежный опыт: международная научно-практическая конференция (2 февраля 2018 г. Белгород): сборник статей/ [орг. ком.: Гиричев А.В., Линник – Ботова С.И., Косогорова Л.В.] – Белгород: Издательство ООО «ГиК», 2018 – С. 330-336; 339-347.
5. Павленко, О.П. Особенности ответственности студентов, склонных к зависимости / О.П. Павленко, Е.П. Пчелкина // Психология здоровья и болезни: клинично-психологический подход. Материалы VI Всероссийской конференции с международным участием. 8-9 февраля 2016 г. / Под ред. Ткаченко П.В. – Курск: КГМУ, 2016. – С. 425-428.
6. Пчелкина, Е.П. Агрессивность у склонных к зависимости студентов/ Е.П. Пчелкина, А.Ю. Рощупкина // Актуальные проблемы психологии личности в норме и патологии: Сборник материалов Межвузовской научно-практической конференции (21 апреля 2016 г.) / Отв. редактор Т.Н. Разуваева. – Белгород: БелГУ, 2016. – С. 49-56.
7. Пчелкина, Е.П. Воспитательная роль научных исследований студентов вуза на примере изучения склонности к зависимости / Е.П. Пчелкина, А.О. Шарапов, В.А. Швецова // Высшая школа в России и за рубежом: проблемы и их решения: коллективная монография / отв. ред. А.Ю. Нагорнова. – Ульяновск: Зебра, 2017. – С. 291-302.
8. Пчелкина, Е.П. Особенности ответственности у склонных к зависимости студентов / Е.П. Пчелкина, О.П. Павленко // Актуальные проблемы психологии личности в норме и патологии: Сборник материалов Межвузовской научно-практической конференции (21 апреля 2016 г.) / Отв. редактор Т.Н. Разуваева. – Белгород: БелГУ, 2016. – С. 430-436.
9. Пчелкина, Е.П. Отношение к зависимости студентов-психологов / Е.П. Пчелкина // Психология здоровья и болезни: клинично-психологический подход. Материалы V Юбилейной Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Курск: КГМУ, 2015. – С. 160-165.
10. Пчелкина, Е.П. Самообследование как способ самостоятельной работы и профилактики зависимости у студентов вуза / Е.П. Пчелкина // Новые развивающие технологии педагогической практики: коллективная монография / отв. ред. А.Ю. Нагорнова. – Ульяновск: Зебра, 2016. – С. 309-319.
11. Чупров, В.И. Молодежь в обществе риска / В.И. Чупров, Ю.А. Зубок, К. Уильямс // 2-е изд. – М., 2003.

УДК:316.624:613.94-053.67

### ПРОФИЛАКТИКА АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ КАК УСЛОВИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ

И.А. Пылишева

---

*Учреждение образования «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»,  
ул. Советская, 104, 246019, г. Гомель, Беларусь, [pylischeva@mail.ru](mailto:pylischeva@mail.ru)*

**Аннотация:** Рассматривается работа педагога-психолога по профилактике аддиктивного поведения в учреждении образования. Приводятся формы, методы и принципы профилактики аддиктивного поведения. В своей работе педагог-психолог использует формы профилактики: индивидуальная, семейная и групповая. Здоровый образ жизни выражает ориентированность деятельности личности в направлении формирования, сохранения и укрепления как индивидуального,

так и общественного здоровья. Здоровый образ жизни зависит от осознанного и ответственного отношения молодежи к своему здоровью и здоровью окружающих. Профилактика аддиктивного поведения молодежи – это вид психологической помощи, направленный на формирование адекватного отношения к аддикциям, а также на сохранение, улучшение и укрепление психологического здоровья личности.

**Ключевые слова:** аддиктивное поведение; формы и методы психопрофилактики; принципы профилактической работы.

## PREVENTION OF ADDICTIVE BEHAVIOR AS A CONDITION OF YOUTH HEALTHY LIFESTYLE FORMATION

I.A. Pilicheva

---

*Educational Institution «Francisk Skorina Gomel State University»,  
Sovetskaya str., 104, 246019, Gomel, Belarus, pylischeva@mail.ru*

**Summary:** We consider the work of a teacher and psychologist for the prevention of addictive behavior. We give the forms, methods and principles of prevention of addictive behavior. In his work the teacher and psychologist uses forms of prevention: individual, family and group. A healthy lifestyle expresses the focus on the activities of the individual in the direction of the formation, preservation and strengthening of individual and public health. A healthy life depends on an informed and responsible attitude of young people towards their health and the health of others. Prevention of addictive behavior of young people is a kind of psychological help aimed at the formation of an adequate attitude to addictions, as well as the preservation, improvement and strengthening of the psychological health of a person.

**Key words:** addictive behavior; forms and methods of psychoprevention; principles of preventive work.

Взаимосвязь между образом жизни и здоровьем выражается в понятии здоровый образ жизни. Здоровый образ жизни объединяет все, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях и выражает ориентированность деятельности личности в направлении формирования, сохранения и укрепления как индивидуального, так и общественного здоровья.

Профилактика девиантного поведения – это комплекс мероприятий, направленных на его предупреждение [1, с. 205]. В решении задач профилактики следует исходить из принципа комплексности мер социально-экономического, организационного и воспитательного характера. Профилактика должна быть направлена на воспитание бережного и положительного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих; приобщение к занятиям физической культурой и спортом; формирование культуры питания, труда и отдыха; формирование психологической устойчивости к зависимым формам поведения в целом; антинаркотического барьера; отрицательного отношения к употреблению алкоголя, табачных изделий и наркотических веществ; воспитание сексуальной культуры; экологически грамотного поведения; саморазвитие личности и др.

Аддиктивное поведение – это особый тип форм деструктивного поведения, которые выражаются в стремлении к уходу от реальности посредством специального изменения своего психического состояния. При формировании аддикции происходит редукция межличностных эмоциональных отношений [2, с. 23].

Особую актуальность рассматриваемый вопрос приобретает при работе с молодежью в учреждении образования. С целью выявления информированности по вопросам аддиктивного поведения и отношения к здоровому образу жизни, было проведено анкетирование, в котором приняли участие 56 слушателей заочной и

вечерней формы получения образования специальности «Практическая психология» и «Социальная педагогика» учреждения образования «ГГУ имени Франциска Скорины».

По данным анкетирования более половины слушателей считают значимой получение информации о влиянии аддиктивного поведения на организм (80%); среди факторов формирования зависимого поведения слушатели выделяют семью, т.е. особенности семейного воспитания (71%); мнение в компании (17%); неумение справляться с трудностями, конфликтами (36%); 5,3% опрошенных хотят избавиться от никотиновой зависимости; 12,5% используют алкоголь для расслабления; 71% слушателей считают, что придерживаются здорового образа жизни; 11 % указали, что ведут абсолютно здоровый образ жизни; 17,8% отметили, что не считают свою модель поведения соответствующей здоровому образу жизни.

При оценке важности проводимых мероприятий по профилактике аддиктивного поведения 82% слушателей отметили их необходимость; причем, 71% слушателей указали, что профилактические мероприятия будут более эффективны, если родители сами ведут здоровый образ жизни и показывают пример детям; 5,3% слушателей ответили, что профилактические мероприятия не оказывают влияния на здоровый образ жизни.

По данным анкетирования 71% слушателей считают необходимым получение информации о влиянии вредных привычек на организм от компетентных специалистов (психологов, наркологов, сотрудников правоохранительных органов и др.); 53% указали, что предупредить аддиктивное поведение помогает увлечение любимым занятием (хобби), а также занятие спортом (27%) и посещение досуговых мероприятий (48%).

По результатам анкетирования можно сделать вывод о том, что слушатели достаточно информированы в вопросах аддиктивного поведения и его профилактики, а также ведения здорового образа жизни, однако, некоторым слушателям необходима помощь психолога и других специалистов.

По способу организации работы педагога-психолога выделяют следующие формы профилактики: индивидуальная, семейная, групповая. В целях предупреждения аддиктивного поведения молодежи используются различные социально-психологические методы. Среди ведущих методов профилактической работы выделяют информирование, групповые дискуссии, тренинговые занятия, упражнения, ролевые игры, моделирование эффективного социального поведения, психотерапевтические методики, разработка буклетов и др.

В ходе игрового моделирования участники тренинга пытаются не только представить себя во многих ролях конфликтного взаимодействия, но и проиграть их, что способствует конструктивному опыту. Участники знакомятся с основным содержанием ситуации, мысленно входят в роли и начинают обыгрывать последствия аддиктивного поведения. Моделирование учит наблюдательности, умению строить диалог, гибкости и готовности перестраиваться, находить конструктивные ходы в конфликтном взаимодействии. Иногда полезно решать задачу «от противного», т.е. заведомо неправильно строить предложенное взаимодействие, чтобы оценить его отрицательные последствия. В моделировании отрабатываются базовые навыки рефлексивного общения, активного слушания, управления диалогом. Различные ролевые игры дают возможность определить последствия зависимого поведения и научиться применять техники решения проблемных ситуаций. Например, метод творческой визуализации может быть использован для анализа причин конфликтной ситуации; метод мозгового штурма учит участников тренинга искать альтернативное решение аддиктивному поведению; рационально-интуитивный метод учит основываться на оценке обстоятельств, характеров, интересов участников тренинга и своих собственных.

Работа по профилактике аддиктивного поведения может проводиться в следующих формах: консультирование молодежи специалистами; организация и проведение групповой тренинговой работы; организация групп самопомощи, просвещение, информирование и др. Очень интересной и действенной формой работы является разработка буклетов по профилактике аддикций самими слушателями. Они выбирают самостоятельно проблемные темы, изучают литературу по аддиктивному поведению, учатся распознавать негативные эмоции, которые испытывает аддикт; перечисляют соматические ощущения, состояния, сопровождающие человека при употреблении психоактивных веществ; перечисляют копинг-стратегии, которые помогут противостоять аддикции, а также способы и условия, когда необходимо обратиться за психологической помощью.

Предпосылкой успешной работы с молодежью является умение создать доверительные, откровенные отношения, в основе которых лежат безусловное уважение, заинтересованность в устранении возникших трудностей. Психолог в ходе работы должен стремиться помочь освободиться от негативных эмоций и тяжелых чувств, обратить внимание на положительные стороны и начать активный поиск возможных решений проблемы и пр.

Наиболее эффективной программой профилактики зависимостей от психоактивных веществ в настоящее время считается программа формирования жизненных навыков (ФЖН). Цель программы – привитие навыков здорового образа жизни, адекватных стереотипов поведения и неприятия злоупотребления психоактивными веществами (В.Д. Менделевич) [1, с. 144].

Работа психолога по профилактике аддиктивного поведения должна быть направлена на обучение молодежи способам саморегуляции, разрешению конфликтных ситуаций в межличностном взаимодействии, эмоционально-личностному общению, обучению ценностному отношению к здоровью и здоровому образу жизни, умению распределять свои нагрузки, умению переключаться с одного вида деятельности на другой, правильно распределять свободное время и пр. Формирование здорового образа жизни является главным рычагом первичной профилактики в укреплении здоровья населения через изменения стиля и уклада жизни, его оздоровление с использованием гигиенических знаний в борьбе с вредными привычками, преодолением неблагоприятных сторон, связанных с жизненными ситуациями [3, с. 76].

Психолог учреждения образования в своей деятельности должен руководствоваться принципами психопрофилактической работы с молодежью:

- комплексность (организация воздействия на различных уровнях социального пространства, семьи и личности);
- адресность (учет возрастных, половых и социальных характеристик);
- массовость (приоритет групповых форм работы);
- позитивность информации;
- минимизация негативных последствий;
- личная заинтересованность и ответственность участников;
- максимальная активность личности;
- устремленность в будущее (оценка последствий поведения, актуализация позитивных ценностей и целей, планирование будущего без аддиктивного поведения).

Таким образом, профилактика аддиктивного поведения молодежи направлена на формирование здорового образа жизни и включает в себя организацию деятельности в учреждении образования, направленную на поддерживающие психолого-педагогические и социальные положительные аспекты, повышающие мотивацию к ценностному отношению к собственному здоровью и саморазвитию; на улучшение

психологического климата в коллективе; на формирование психологической устойчивости к аддиктивным формам поведения.

#### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Кондрашенко, В.Т. Девиантное поведение у подростков: Диагностика. Профилактика. Коррекция: Учеб. пособие / В. Т. Кондрашенко, С. А. Игумнов. - Мн.: Аверсэв. – 2004.
2. Большой психологический словарь / Сост. и общ. ред. Б. Г. Мещеряков, В. П. Зинченко. - СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК. – 2007.
3. Гарбузов, В. И. Человек – жизнь – здоровье. Древние и новые каноны медицины / В. И. Гарбузов. - СПб.: Питер – 2005.

УДК: 159.92:796

### ВЗАИМОСВЯЗЬ РАЗВИТИЯ ОСНОВНЫХ ФУНКЦИЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ, ВОЗРАСТА И УРОВНЕЙ МАСТЕРСТВА У СТУДЕНТОВ СПОРТИВНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

Н.А. Шестиловская

---

*Белорусский государственный университет, пр-т Независимости, 4, 220030, г. Минск, Беларусь,  
flower27@mail.ru*

**Аннотация:** Психическая саморегуляция обеспечивает устойчивость спортсменов к соревновательному стрессу в спортивной деятельности. В процессе накопления профессионального опыта на основе развития и взаимодействия основных компонентов саморегуляции происходит формирование индивидуального стиля саморегуляции. Исследование описывает результаты диагностики уровней развития основных компонентов саморегуляции, общего показателя саморегуляции, стилевые особенности индивидуальных регуляторных профилей спортсменов, взаимосвязь с возрастом и уровнем мастерства.

**Ключевые слова:** саморегуляция, особенности индивидуального стиля, спортсмены.

### INTERRELATION BETWEEN THE DEVELOPMENT OF THE MAIN FUNCTIONS OF SELF-REGULATION, AGE AND SKILL LEVELS OF STUDENTS OF SPORTS SPECIALITIES

N.A. Shestsilovskaya

---

*Belarusian State University, Nezhalezhnosti Avenue, 220030, Minsk, Belarus, flower27@mail.ru*

**Summary:** Mental self-regulation provides athletes' resistance to a competitive stress in sports activity. An individual style of athletes' self-regulation is formed during their professional experience on the basis of the development and interaction of the main components of self-regulation. The research describes the results of diagnostics of the levels of development of main components of athletes' self-regulation, total indicator of self-regulation, style features of individual regulatory athletes' profiles, the interrelation of age and level of skills.

**Key words:** self-regulation, individual style features, athletes.

Саморегуляция представляет собой целесообразное функционирование живых систем разных уровней организации и сложности [1, с.36]. Психическая саморегуляция выступает как целенаправленная произвольная активность, обеспечивающая успешность и продуктивность любой деятельности. Психическая саморегуляция является основополагающей в жизни человека, одним из наиболее существенных