

УДК 796.077.5(476):613



Зборовский К.Э., канд. мед. наук,
доцент
(Белорусский государственный
университет физической культуры)



Аринчина Н.Г., канд. мед. наук
(Белорусский государственный
университет физической культуры)



Шаврук С.В., канд. ист. наук, доцент
(Белорусский государственный
университет физической культуры)

СКЛОННОСТЬ К ЗАВИСИМОСТЯМ СТУДЕНТОВ БЕЛОРУССКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С УЧЕТОМ УРОВНЯ ИХ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

В статье представлены степени склонности к различного рода зависимостям у студентов БГУФК с учетом уровня их физической активности, выявленные во время проведения пилотажного исследования.

Исследования показали, что для большинства опрошенных студентов (55 %) характерна средняя степень сформированности общей склонности к зависимому поведению (у 41 % низкая степень или нет зависимости; высокая степень у 4 %).

В наибольшей степени студенты были склонны к любовной зависимости, пищевой зависимости, зависимости от рискованного поведения, зависимости от здорового образа жизни, спортивной зависимости.

Ключевые слова: зависимость; студенты; уровень физической активности.

INCLINATION OF STUDENTS OF THE BELARUSIAN STATE UNIVERSITY OF PHYSICAL CULTURE TO DIFFERENT DEPENDENCES CONSIDERING THEIR LEVEL OF PHYSICAL ACTIVITY

Inclination of BGUFK students to different dependencies with consideration of the level of their physical activity, which have been revealed in the pilot study, are presented in the article. It has been shown that for the majority of the surveyed students (55 %) a moderate degree of dependencies formation is characteristic (41 % – low degree; 4 % – high degree). Most students were prone to love addiction, food addiction, dependence on risky behavior, dependence on a healthy lifestyle, and sports addiction.

Keywords: dependence; students; level of physical activity.

В настоящее время, как в общественных, так и в медицинских науках, большое внимание уделяется проблемам отклоняющегося поведения человека. Недовольство реальной жизнью и же-

лание уйти от нее является одной из сложнейших проблем человеческой жизни. Однако формы и способы ухода чрезвычайно разнообразны и нередко носят патологический характер. Одной из

таких форм является аддиктивное поведение, когда жизнь человека, его состояние и поведение начинают жестко зависеть от различных факторов (наркотиков, алкоголя, еды, работы, секса, азартных и компьютерных игр и др.) [1, 2]. Зависимое (аддиктивное) поведение – это одна из форм поведения личности, которая связана со злоупотреблением чем-то или кем-то в целях саморегуляции или адаптации [3]. Степень тяжести аддиктивного поведения может быть различной – от практически нормального поведения до тяжелых форм биологической зависимости, сопровождающихся выраженной соматической и психической патологией. Это поведение носит выраженный аутодеструктивный характер, поскольку неизбежно разрушает организм и личность [4, 5].

Наиболее остро проблема аддикции стоит в подростковом и юношеском возрастах. Студенты являются группой риска по вероятности развития дезадаптаций, отклонений в психическом здоровье. Причиной выбора аддиктивной стратегии поведения являются сложности в адаптации к проблемным жизненным ситуациям: сложные социально-экономические условия, большое количество разочарований, крушение идеалов, конфликты в семье и на работе, тяжелая утрата, резкое изменение привычных стереотипов.

Группу аддиктов составляют, как правило, одинокие молодые люди, в основном из неполных конфликтных семей. Среди студенческой молодежи диагностируются группы и подгруппы аддиктивного поведения, разграниченные по критерию видов аддикции: химические (алкогольные, наркотические, табачные) и поведенческие (межличностные, интернальные, технические, пищевые аддикции, азартные игры). Особенности студентов с аддиктивным поведением являются отсутствие дисциплинированности и авторитета в группе; отсутствие инициативы; проблемы в общении с ровесниками, преподавателями, кураторами учебных групп и другими сотрудниками УВО; несформированность ценностного ядра личности; замена различных видов деятельности теми, которые связаны с имеющейся зависимостью [1, 3].

Зависимость может «менять лицо», переходя из одной формы в другую. Так, в настоящее время возникает все больше и больше новых форм зависимости, экзотических и модных, крайне привлекательных для молодежи. При этом каждый вид зависимости имеет не только свою специфику, но и ряд сходных черт, таких как поэтапность

формирования аддикции, сходство факторов, лежащих в основе возникновения зависимости, цикличность поведения аддикта, импульсивность в принятии решений, обусловленность решения только наличным эмоциональным состоянием, потеря контроля, рост толерантности и синдром отмены (абстинентный синдром) и др. [4, 6].

Если химические виды зависимости, как наиболее трагичные по своим детерминированным последствиям, привлекают общественное внимание, то нехимические остаются во многом скрытыми, малоизученными.

Зависимость связана с психологической незрелостью, инфантильностью, переносом ответственности во внешний план, внутренним отказом взрослеть. Отдельные черты инфантилизма характеризуют студентов на входе в УО, тогда как на выходе из него в норме они должны преодолевать, у студентов-выпускников преобладающими должны быть уже черты психологической зрелости [2]. Однако некоторые студенты так и не приобретают зрелость личности, остаются зависимыми, осуществляют легкомысленные и неосознанные жизненные, профессиональные, межличностные выборы, имеют несформированную систему социальных связей и отношений, а также несформированную социальную и психологическую ответственность за собственные поступки.

В последние годы общество сталкивается с увеличением числа подростков и молодых людей, злоупотребляющих новыми психоактивными веществами, а также страдающих нехимическими формами аддикций, в том числе интернет-зависимостью.

В западной литературе для обозначения современных видов аддиктивного поведения используют термин «поведенческие аддикции». Современная классификация нехимических аддикций была предложена А. Егоровым (2006, 2009). Она включает в себя: патологическое влечение к азартным играм; эротические (любовные и сексуальные) и социально-приемлемые аддикции: работоголизм; спортивную аддикцию (аддикцию упражнений); аддикцию отношений; компульсивный шопинг; религиозную аддикцию; технологические аддикции (интернет-аддикцию; аддикцию к мобильному телефону; телевизионную, тамагочи-аддикцию и др.; пищевые аддикции (аддикция к перееданию, аддикция к голоданию) [7].

Социальная приемлемость различных форм нехимических зависимостей в значительной степени условна и зависит от ряда факторов (культу-

ральных, национальных, социальных). Любая форма аддикции может переходить в другую форму, в том числе химическая – в нехимическую. Устойчивый переход наркомании или алкоголизма в социально приемлемую форму нехимической аддикции должен рассматриваться в качестве успешной ремиссии. Однако возможен и другой переход: нехимической аддикции – в химическую [7].

Цель пилотажного исследования, проведенного в Белорусском государственном университете физической культуры, – выявить выраженность склонности студентов к аддиктивному поведению с учетом уровня их физической активности.

Материал и методики исследования. Выборку составили студенты выпускного 4-го курса университета: (50 % – девушки, 50 % – юноши), средний возраст которых $20,89 \pm 0,23$ лет.

В первую группу вошли студенты, завершающие свое образование на факультете оздоровительной физической культуры и туризма, которые не имели значимых спортивных результатов, не тренировались регулярно, выполняли умеренные физические нагрузки в рамках учебных занятий.

Вторую группу составили студенты, завершающие свое образование на спортивно-педагогическом факультете массовых видов спорта, имеющие спортивные достижения, тренирующиеся 5–6 раз в неделю, выполняющие постоянные высокие физические нагрузки.

Была использована методика диагностики склонности к различным зависимостям Г.В. Лозовой [8]. Методика была дополнена авторами двумя шкалами: спортивной зависимости

и зависимости от рискованного поведения. Для оценки уровня физической активности применяли «Короткий международный опросник для определения физической активности» (International Questionnaire on Physical Activity, IPAQ) [9].

Результаты собственных исследований

Уровень физической активности у студентов первой группы составил $24,8 \pm 1,9$ баллов, что свидетельствует об относительно невысоком ее уровне. Величина этого индекса $< 0,21$ балла говорит о гиподинамии. У студентов первой группы физическая активность реализовывалась преимущественно на занятиях в университете и в процессе относительно небольших занятий фитнесом.

Уровень физической активности у студентов второй группы составил $34,2 \pm 1,4$ баллов, что было достоверно больше, чем в первой группе, $p < 0,05$. Все студенты этой группы постоянно профессионально тренировались (4–6 раз в неделю) и участвовали в соревнованиях.

Величина индекса массы тела (ИМТ) у студентов первой группы составила $28,48 \pm 0,40$ кг/м, что превышало нормальный диапазон этого показателя и говорило о наличии избыточного веса; у студентов второй группы – $23,17 \pm 0,84$ кг/м, что соответствовало нормальному диапазону $p < 0,05$ и отсутствию избыточного веса.

Таблица 1. – Показатели выраженности склонности студентов к зависимостям в процентах

Вид зависимости	Степень склонности к зависимостям, %		
	Низкая	Средняя	Высокая
Алкогольная	74 %	26 %	–
Телевизионная	89 %	11 %	–
Любовная	15 %	56 %	29 %
Игровая	85 %	15 %	–
Сексуальная	70 %	30 %	–
Пищевая	15 %	78 %	7
Религиозная	67 %	29,5 %	3,5 %
Трудовая	48 %	52 %	–
Лекарственная	85 %	15 %	–
Компьютерная	78 %	18,5 %	3,5 %
Никотиновая	89 %	11 %	–
Зависимость от здорового образа жизни	26 %	55 %	19 %
Наркотическая	81 %	19 %	–
Спортивная	52 %	41 %	7 %
Зависимость от рискованного поведения	15 %	63 %	22 %
Общая склонность к зависимостям	41 %	55 %	4 %

Результаты нашего исследования выявили следующее: по уровню общей склонности студентов БГУФК к аддиктивному поведению: 41 % имеет низкую склонность (5–15 баллов); 55 % имеют среднюю склонность (12–18 баллов) и 4 % имеют высокую склонность (19–25 баллов). Для большинства опрошенных студентов БГУФК была характерна повышенная (средняя) степень

общей склонности к зависимостям. Высокая степень общей склонности к зависимостям была характерна для незначительной части опрошенных (4 %). Согласно данным В.Д. Менделевича, этим лицам присущи следующие черты, типичные для аддиктов: слабое развитие самоконтроля, самодисциплины; низкая устойчивость к всевозможным неблагоприятным воздействиям, неумение преодолевать трудности; эмоциональная неустойчивость, низкая устойчивость к фрустрации. Это связано, вероятно, с тем, что студенты, обучающиеся в БГУФК, относительно неплохо информированы о последствиях этих зависимостей, об отрицательном влиянии этих факторов на физическое состояние и резервные возможности системы кровообращения, дыхания и др. [2, 10].

В наибольшей степени студенты были склонны к любовной зависимости, пищевой зависимости, зависимости от рискованного поведения, зависимости от здорового образа жизни. Кроме того, обращает на себя внимание повышенный уровень спортивной зависимости у студентов, что связано с профилем обучения в данном УВО.

Так, в результате исследования у значительного количества студентов выявлена **любовная зависимость** (56 % средней степени и 29 % – высокой степени). Любовная зависимость (аддикция) – это болезнь, во время которой человек чувствует постоянный страх потерять любимого, стресс и отчаяние. Такой человек полностью погружен в жизнь любимого, он ни о чем не может думать, кроме любимого, начинает контролировать каждый его шаг, появляется ревность и желание приобрести любимого человека «в свою собственность». Такие люди забывают о себе, перестают заботиться о себе и думать о своих потребностях вне зависимых отношений. Разрыв таких отношений зачастую может приводить к неадекватным реакциям со стороны «брошенного»: угрозы, преследование, суицидальные намерения и т. д. [2, 7].

Также высокая склонность отмечалась в **сфере пищевой зависимости** (78 % средней степени, 7 % – высокой степени). Аддикция к еде возникает тогда, когда еда используется в виде аддиктивного агента, применяя который человек уходит от субъективной реальности (Ц.П. Короленко, Н.В. Дмитриева, 2000) [11]. Во время фрустрации возникает стремление «заесть» неприятность. Это удается, поскольку происходит фиксация на вкусовых ощущениях и вытеснение неприятных переживаний.

Исследования показывают, что существует прочная связь между пищевой зависимостью

и отрицательным эмоциональным состоянием, включая депрессию и тревожность. Но наиболее тревожным фактором является связь между суицидальными мыслями и обжорством. Более половины больных пищевой зависимостью и страдающих приступами обжорства хотя бы раз задумывались о суициде. Кроме психологических последствий, очень частыми спутниками ожирения и пищевой зависимости в дальнейшем становятся сахарный диабет второго типа, высокий уровень холестерина, ишемическая болезнь сердца, высокое кровяное давление, апноэ во время сна, депрессия, артроз, репродуктивные проблемы, камни в желчном пузыре, инсульт [11, 12].

Склонность к рискованному поведению (адреналиномания) выявлена у большинства студентов, обучающихся в БГУФК (средней степени 63 %, высокой степени – 22 %). Склонность к риску связана со многими качествами личности, такими как тревожность, конфликтность, агрессивность, стремление к острым ощущениям [13].

К чертам рискованной личности относят экстремально выраженную, не корригируемую потребность (жажду) доминировать над другими людьми. Кроме того, ряд авторов отмечает, что таким людям свойственно плохое самоуправление (господство эмоциональной сферы над рациональной), слабо выраженное самосохранение (ослабленный инстинкт самосохранения); импульсивность, наличие «заряда рисковости», ригидность, индивидуалистичность, гиперактивность, инициативность, авантюризм намерений, комплекс вседозволенности, склонность к обману [13, 14, 15].

Зависимость от здорового образа жизни также достаточно часто встречалась у студентов спортивного профиля (средней степени 55 % и высокой степени – 19 %). ЗОЖ-одержимость плоха тем, что сильно ухудшает отношения с окружающими, нередко становится причиной расставаний, разводов, серьезных конфликтов.

Склонность к спортивной аддикции (аддикции упражнений) определяют как тягу к физической активности в свободное время, которая выражается в неконтролируемых, чрезмерных занятиях спортом. Прекращение спортивной карьеры – это синоним тотальной потери себя, за которой наступает мучительное расставание и возможное попадание в социальный вакуум и аддикцию.

В нашем исследовании признаки спортивной аддикции выявлены почти у половины обследованных студентов (41 % средней степени, 7 % – высокой степени).

Таблица 2. – Показатели выраженности склонности студентов к зависимостям в процентах с учетом уровня их физической активности

Вид зависимости	Выраженность склонности к зависимостям, %					
	Первая группа			Вторая группа		
	низкая	средняя	высокая	низкая	средняя	высокая
Алкогольная	81,3 %	18,7 %	–	53,8 %	46,2 %	–
Телевизионная	81,3 %	18,7 %	–	100 %	–	–
Любовная	–	71 %	29 %	30,7 %	46,2 %	23,1 %
Игровая	93,7 %	6,3 %	–	69,2 %	23,1 %	7,7 %
Сексуальная	75 %	25 %	–	61,5 %	38,5 %	–
Пищевая	12,5 %	75 %	12,5 %	15,4 %	84,6 %	–
Религиозная	75 %	25 %	–	53,8 %	38,5 %	7,7 %
Трудовая	56,3 %	43,7 %	–	30,7 %	69,2 %	–
Лекарственная	93,7 %	6,3 %	–	76,9 %	7,7 %	15,4 %
Компьютерная	75 %	18,7 %	6,3 %	76,9 %	15,4 %	7,7 %
Никотиновая	93,7 %	6,3 %	–	76,9 %	15,4 %	7,7 %
Зависимость от ЗОЖ	37,5 %	43,7 %	18,7 %	7,7 %	76,9 %	15,4 %
Наркотическая	81,3 %	12,5 %	6,3 %	76,9 %	23,1 %	–
Спортивная	68,7 %	31,3 %	–	38,5 %	46,2 %	15,4 %
Зависимость от риска	18,7 %	81,3 %	–	15,4 %	23,1 %	61,5 %
Общая склонность к зависимостям	50 %	50 %	–	15,4 %	69,2 %	15,4 %

Выявлено, что общая склонность к зависимостям была в 3,5 раза более выражена у студентов второй группы с повышенной физической активностью, по сравнению со студентами первой группы. Более выраженная склонность отмечалась у студентов второй группы к следующим зависимостям: алкогольной (на 27 %), зависимости от здорового образа жизни (30 %), спортивной (30 %), зависимости от риска (преимущественно высокой степени зависимость), а также несколько менее выраженная склонность к ряду других зависимостей – игровой, трудовой, лекарственной, никотиновой. При этом отмечалась значительно менее выраженная любовная зависимость по сравнению со студентами первой группы.

В таблице 3 представлены показатели уровня склонности студентов к зависимостям в баллах с учетом уровня их физической активности.

Таблица 3. – Показатели уровня склонности студентов к зависимостям (в баллах) с учетом уровня их физической активности (в баллах)

Вид зависимости	Обследуемые студенты	
	Первая группа	Вторая группа
Алкогольная	7,81±0,74	9,09±0,93
Телевизионная	8,12±0,74	6,27±0,46*
Любовная	16,18±1,02	14,54±0,74
Игровая	6,94±0,37	10,27±0,74*
Сексуальная	9,18±0,93	10,45±0,65
Пищевая	14,05±0,65	13,63±0,37
Религиозная	8,38±0,74	10,54±0,93
Трудовая	11,06±0,37	11,36±0,84
Лекарственная	7,25±0,65	7,45±0,81
Компьютерная	9,00±1,02	8,82±1,21
Никотиновая	5,08±0,37	6,63±0,65
Зависимость от ЗОЖ	15,00±1,40	16,00±0,77
Наркотическая	7,31±1,02	6,63±0,65
Спортивная	9,68±0,74	13,90±1,12*
Зависимость от риска	13,12±1,12	18,54±1,02*
Общая склонность к зависимому поведению	11,06±0,84	13,96±0,83*

Примечание: * отмечена достоверность отличий, p< 0,05.

ЛИТЕРАТУРА

Выявлены следующие достоверные отличия уровней показателей: уровень (интенсивность) зависимости игровой, спортивной, зависимости от риска, общей склонности к зависимому поведению был достоверно больший у студентов второй группы по сравнению со студентами первой группы. Показатель уровня телевизионной зависимости был достоверно меньше у студентов второй группы по сравнению с первой.

Таким образом, в результате проведенного пилотажного исследования в Белорусском государственном университете физической культуры было выявлено, что:

– для большинства опрошенных студентов (55 %) характерна средняя степень сформированности общей склонности к зависимому поведению (у 41 % низкая степень или нет зависимости; высокая степень у 4 %);

– в наибольшей степени студенты были склонны к любовной зависимости, пищевой зависимости, зависимости от рискованного поведения, зависимости от здорового образа жизни. В наименьшей степени студенты были склонны к формированию таких видов аддиктивного поведения, как лекарственная, наркотическая, телевизионная, игровая, никотиновая зависимость;

– общая склонность к зависимостям была в 3,5 раза более выражена у студентов с повышенной физической активностью;

– более выраженная склонность отмечалась у студентов второй группы (с повышенной физической активностью) по сравнению с первой группой к следующим зависимостям: алкогольной (на 27 %), зависимости от здорового образа жизни (30 %), спортивной (30 %), зависимости от риска (преимущественно высокой степени зависимость), а также несколько менее выраженная склонность к ряду других зависимостей – игровой, трудовой, лекарственной, никотиновой. При этом отмечалась значительно менее выраженная любовная зависимость по сравнению со студентами первой группы.

1. Сажина, Н. М. Теоретические аспекты предупреждения аддиктивного поведения у студентов высшего учебного заведения / Н. М. Сажина, В. В. Хосонова // Концепт. – 2016. – Т. 29. – С. 162–167. – Режим доступа: <http://e-koncept.ru/2016/56570.htm>.
2. Новак, Н. Г. Состояние проблемы аддиктивного поведения в современной студенческой среде / Н. Г. Новак, А. Е. Тихиня // Современные проблемы формирования здорового образа жизни у студенческой молодежи : материалы Междунар. науч.-практ. интернет-конф., 16–17 мая 2018 г., Минск, Республика Беларусь / БГУ, фак. социокультурных коммуникаций, каф. экологии человека ; редкол.: И. В. Пантюк (отв. ред.) [и др.]. – Минск : БГУ, 2018 г. – С. 48–54.
3. Змановская, Е. В. Девиантология: (Психология отклоняющегося поведения) : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Е. В. Змановская. – М. : Академия, 2003. – 288 с.
4. Гоголева, А. В. Аддитивное поведение и его профилактика. – 2-е изд., стер. – М. : Моск. псих.-социальный ин-т ; Воронеж : МО-ДЭК, 2003. – 240 с.
5. 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.
6. Пчелкина, Е. В. Результаты самообследования студентов / Е. В. Пчелкина // Современные проблемы формирования здорового образа жизни у студенческой молодежи : материалы Междунар. науч.-практ. интернет-конф. 16–17 мая 2018 г., Минск, Беларусь / БГУ, фак. социокультурных коммуникаций, каф. экологии человека ; редкол.: И. В. Пантюк (отв. ред.) [и др.]. – Минск : БГУ, 2018 г. – С. 57–62.
7. Егоров, А. Ю. «Социально-приемлемые» аддикции / А. Ю. Егоров // Психическое здоровье, 2006. – № 12. – С. 25–38.
8. Режим доступа: <http://psychok.net/testy/485-test-na-zavisimost-addiktsiyu-metodika-diagnostiki-sklonnosti-k-13-vidam-zavisimostej-lozovaya-g-v>.
9. International Physical Activity Questionnaire: 12 Country Reliability and Validity / Cora L. Craid [et al.] // Medicine & Science in Sports & Exercise. – 2003. – P. 1381–1395.
10. Менделевич, В. Д. Психология девиантного поведения : учеб. пособие. – СПб. : Речь, 2005. – 445 с.
11. Короленко, Ц. П. Социодинамическая психиатрия / Ц. П. Короленко, Н. В. Дмитриева. – М. : Академический проект ; Екатеринбург, 2000. – 460 с.
12. Pelchat, M. L. Food, craving, obsession, compulsion and addiction / M. L. Pelchat // Physiology and Behavior. – 2002. – V. 76. – N. 3. – P. 347–352.
13. Быкова, С. В. Склонность к риску как устойчивое свойство личности / С. В. Быкова // Международный журнал социальных и гуманитарных наук. – 2016. – Т. 1. – № 1. – С. 157–162.
14. Санникова, О. П. Риск и принятие решений / О. П. Санникова, А. И. Санников, С. В. Быкова. – Харьков : ТОВ (Алекс+), 2007. – 60 с.
15. Егоров, А. Ю. Экстремальный спорт – альтернатива химической аддикции? / А. Ю. Егоров // Дискуссионные вопросы наркологии: профилактика, лечение и реабилитация : материалы Рос. науч.-практ. конф. / Под общ. ред. проф. А. В. Худякова. – Иваново : Арт Виста. – 2005. – С. 112–114.

08.02.2019