

Министерство образования Республики Беларусь  
Учреждение образования «Полоцкий государственный университет»  
Новополоцкий городской исполнительный комитет  
Белорусское республиканское геронтологическое общественное объединение

## **УЛИЦА БЕЗ КОНЦА: СТРОИМ ИНКЛЮЗИВНЫЙ ГОРОД**

Электронный сборник материалов  
Международной научно-практической конференции  
к 50-летию Полоцкого государственного университета  
и 60-летию г. Новополоцка

(Новополоцк, 3 мая 2018 г.)

**Улица без конца: строим инклюзивный город** [Электронный ресурс] : электронный сборник материалов Международной научно-практической конференции к 50-летию Полоцкого государственного университета и 60-летию г. Новополоцка, Новополоцк, 3 мая 2018 г. / Полоц. гос. ун-т ; отв. за вып.: Е.Н. Борун. – Новополоцк, 2018. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM).

Содержит материалы по проблемам социальной инклюзии, подготовке специалистов к работе в условиях инклюзивного образования. В статьях отображена информация о современных ориентирах социализации лиц с ограниченными возможностями здоровья, о формировании и продвижении стереотипа здорового образа жизни в повседневности, а также представлен опыт Новополоцка, как города, дружественного детям и людям пожилого возраста.

*Сборник включен в Государственный регистр информационного ресурса. Регистрационное свидетельство № 3141816819 от 05.11.2018.*

Все права на размножение и распространение в любой форме остаются за Учреждением образования «Полоцкий государственный университет» и Белорусским республиканским геронтологическим общественным объединением.

Нелегальное копирование и использование данного продукта запрещены.

Компьютерный дизайн Н.В. Рожко  
Компьютерная верстка С.В. Николиной

211440, ул. Блохина, 29, г. Новополоцк, Беларусь  
тел. 8 (0214) 39 40 46, e-mail: n.boreiko@psu.by

## ФОРМИРОВАНИЕ УСТАНОВКИ НА ЗОЖ И ПРОФИЛАКТИКА НЕГАТИВНЫХ ЯВЛЕНИЙ В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ

*Н. Г. Новак, доцент кафедры социальной и педагогической психологии Гомельского государственного университета им.Ф.Скорины, кандидат психологических наук*

*Н. И. Колтышева, доцент кафедры социальной и педагогической психологии Гомельского государственного университета им.Ф.Скорины, к.п.н.*

*О. А. Короткевич, старший преподаватель кафедры социальной и педагогической психологии Гомельского государственного университета им.Ф.Скорины*

Перед современными специалистами в сфере медицины и образования остро стоит проблема поиска эффективных методов сохранения здоровья и профилактики аддиктивного поведения современной молодежи. Ввиду ее актуальности и высокой социальной значимости с целью формирования у учащейся молодежи позитивных установок и мотивов поведения, определяющих здоровый образ жизни в 2015 году на факультете психологии и педагогики ГГУ им.Ф.Скорины был создан волонтерский отряд «ЗА здоровы лад жыцця».

Волонтерская деятельность является эффективной формой профилактики негативных явлений в молодежной среде. В настоящее время под руководством преподавателей кафедры социальной и педагогической психологии внедряется сразу несколько волонтерских проектов: проект «ЗА здоровы лад жыцця», целевая аудитория которого – учащиеся школ и ССУЗов; проект для работы со студентами «Психологическая профилактика аддиктивного поведения в студенческой среде»; республиканский комплексный проект для учащихся и студентов «Мой стиль жизни сегодня – мое здоровье и успех завтра!».

Волонтерская деятельность направлена на решение соответствующих практических задач: организация и проведение научных исследований в области охраны здоровья учащихся; повышение уровня гигиенической культуры, валеологической активности средствами и методами гигиенического обучения и воспитания; повышение психологической культуры, развитие жизненной перспективы, повышение ответственности в организации собственной жизни методами психопросвещения; психологическая профилактика аддиктивного поведения, психокоррекция вредных привычек; обучение правилам конструктивного поведения в сложных жизненных ситуациях, усвоение навыков просоциального поведения. Следует также подчеркнуть, что участие в волонтерской деятельности позволяет студентам-психологам сформировать важнейшие профессиональные компетенции уже в процессе обучения.

В настоящее время можно говорить о востребованности и эффективности проекта «ЗА здоровы лад жыцця». Если первоначально тесное взаимодействие было налажено с психологами и социальными педагогами отдельных школ, то постепенно количество учреждений образования, желающих принять участие в проекте, значительно увеличилось. На данный момент организовано плодотворное сотрудничество с психолого-педагогическими службами не только общеобразовательных школ, но и среднеспециальных учебных заведений г. Гомеля.

Аддиктивным считается аутодеструктивное поведение, связанное с зависимостью человека от употребления какого-либо вещества (или от специфической активности) в целях изменения психического состояния. Человек не может жить без объекта аддикции, что неизбежно приводит к разрушению организма и личности зависимого. С целью повышения культуры здорового и безопасного образа жизни студентов путем повышения их информированности о последствиях аддиктивного поведения активно внедряется в образовательный процесс ГГУ им.Ф. Скорины проект «Психологическая профилактика аддиктивного поведения в студенческой среде» [1]. В рамках данного проекта ежегодно проводится мониторинг актуального состояния проблемы аддиктивного поведения в студенческой среде, что позволяет контролировать состояние исследуемой проблемы, а также формировать целевые группы для осуществления своевременной психокоррекционной работы. Психологическое просвещение и профилактика реализуется через комплекс мероприятий, направленных на распространение психологических знаний, повышение степени информированности студентов о формах, причинах и последствиях зависимого поведения, что будет способствовать повышению уровня психологической культуры и качества жизни участников проекта. Данное направление предполагает проведение в студенческих общежитиях и академических группах тематических бесед по проблеме аддиктивного поведения; организацию лекции с приглашением специалистов, общеуниверситетских мероприятий по профилактике аддиктивного поведения; организацию интерактивных акций и квестов профилактического характера; разработку и распространение информационных буклетов, направленных на профилактику аддиктивного поведения и популяризацию среди студенческой молодежи основ здорового образа жизни.

Профилактический проект «Мой стиль жизни сегодня – моё здоровье и успех завтра!». Прототипом явился такого рода проект, реализуемый с 2014 г. на базе УО «Белорусский государственный университет информатики и радиоэлектроники». В полной мере данный профилактический проект начал действовать в апреле 2016 г. благодаря продуктивному сотрудничеству сотрудников и преподавателей УО «Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины» со специалистами ГУ «Гомельский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья. Актуальность реализуемого направления деятельности была подтверждена уже на первом этапе, когда в результате первичной диспансеризации первокурсников (1049 человек) было

выявлено, что в I группу здоровья вошли только 22,1 % опрошенных (232 человека), II – 45,7 % (478 человек), III – 31,2 %, IV – 1,1 % (12 человек). Анализ распределения первокурсников по группам для занятий физической культурой показал, что в основной группе занималось 47,3 % учащихся I курса (496 человек), 17,9 % из которых (89 человек) составляли студенты факультета физической культуры. Количество студентов, занимавшихся в подготовительной группе – 294 человека (28 % от общего количества студентов), численность занимавшихся в спецмедгруппе – 204 человека (19,4 %), занятия в группе ЛФК были рекомендованы 32 студентам (3,1 %), полностью освобождены от занятий физической культурой – 23 человека (2,2 %).

На основе полученных данных была разработана программа валеологических и психопрофилактических мероприятий, направленных на повышение уровня осведомленности студентов в вопросах здорового образа жизни, на снижение влияния факторов риска для здоровья (большинство из которых обусловлены нерациональным питанием, нарушением режима сна и отдыха, с низкой физической активностью), на профилактику формирования у студентов склонности к аддиктивному поведению (табакокурение, компьютерная зависимость, алкоголизм и т. д.). Данная программа также включает в себя комплекс коррекционно-развивающих занятий со студентами по овладению альтернативными, «здоровыми» формами поведения.

В рамках реализации проектов с целью изучения степени распространения негативных явлений в молодежной среде было проведено анкетирование 155 человек (от 17 до 23 лет). В результате было получено, что 89 % опрошенных понимают, что наркомания является болезнью, зависимостью и даже преступлением (11 %). Только 23 % студентов считают табакокурение зависимостью, в то время как большинство респондентов (77 %) относят его к вредной привычке, недооценивая всей тяжести последствий. 48 % убеждены, что алкоголизм – вид зависимости, но 49 % придерживаются мнения, что это просто вредная привычка, а 3 % признались, что используют алкоголь как способ для расслабления. 23 % признались, что им предлагали попробовать ПАВ. Среди студентов, отметивших наличие у себя склонности к той или иной аддикции, большая часть (85 %) признаются, что хотели бы избавиться от неё, однако этому препятствует отсутствие мотивации (51 %), неразвитость силы воли (30 %) и недостаток информации о способах преодоления зависимости (19 %). В вопросах безопасного секса и профилактики ИППП 84 % опрошенных считают себя достаточно осведомленными.

Большинство респондентов (68 %) не нуждаются в дополнительной информации о наркотиках, наркомании и её последствиях (20 % нуждаются, а 12 % – еще не решили). Но если бы опрошенные узнали, что друг употребляет наркотики, то 85 % «поговорили бы с другом и предложили свою помощь», и только незначительная часть сообщили бы родителям (9 %) или рекомендовали бы другу обратиться к специалистам (4 %).

В качестве факторов формирования химической зависимости отмечены особенности семейного воспитания (75 %), мода, влияние мнения большинства (35 %). 75 % считают необходимым получение информации о влиянии различных вредных привычек на организм (свой и окружающих), что подтверждает актуальность популяризации знаний о здоровом образе жизни. Половина респондентов (51 %) согласны с целесообразностью обязательного тестирования молодежи на предмет раннего выявления наркотической зависимости. В вопросе профилактики аддикций респонденты доверяют специалистам (72 %), сотрудникам правоохранительных органов (15 %), специальной литературе (13 %).

Согласно предварительным данным, «здоровье» занимает значимое место в структуре ценностей современных студентов, однако в силу возрастных, культурных и социальных факторов, не все из них ответственно подходят к вопросу его сохранения [2]. В связи с этим профилактика аддиктивного поведения по-прежнему остается одним из приоритетных направлений психолого-педагогического сопровождения студентов.

В исследовании склонности студентов к аддиктивному поведению приняли участие 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 %). Для достижения поставленной цели были использованы анкета «Оценка рисков здоровья», разработанная Республиканским центром гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья, и методика диагностики склонности к различным зависимостям (Г. В. Лозовая). Данные эмпирического исследования свидетельствуют о том, что в вопросах сохранения и укрепления своего здоровья, девушки показали более высокие результаты осведомленности относительно факторов сохранения и рисков нарушения здоровья. При изучении склонности студентов к аддиктивному поведению было получено, что для подавляющего большинства студентов характерно нормативное поведение, т.е. склонность к аддиктивному поведению не выявлена. В выборке студентов, склонных к аддикции, доминирующими видами зависимого поведения являются «любовная зависимость», «зависимость от здорового образа жизни» и «алкогольная зависимость». В наименьшей степени 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.

Таким образом, по итогам реализации деятельности по формированию ЗОЖ и профилактике аддиктивного поведения молодежи можно говорить о том, что большая часть молодежи достаточно информированы, однако часто недооценивают тяжесть последствий рассматриваемых негативных явлений, многие не знают, как избавиться от вредных привычек, признаваясь в собственном бессилии. В связи с этим оказание комплексной

специализированной помощи молодежи по-прежнему остаются важным направлением волонтерской деятельности специалистов.

В настоящее время разработаны и активно внедряются в образовательный процесс программы, направленные на профилактику зависимого поведения и отдельных видов аддикций. Разработаны методические рекомендации для психологов, социальных работников, педагогов, классных руководителей по профилактике аддиктивного поведения школьников. Большое внимание уделяется подготовке публикаций научно-популярного и практического характера по результатам волонтерской деятельности, разработке информационных материалов по проблеме формирования здорового образа жизни.

Список использованных источников

1. Новак, Н. Г. Волонтерский проект «Психологическая профилактика аддиктивного поведения в студенческой среде» [Электронный ресурс] / Н. Г. Новак – URL: <http://ivr.gsu.by>.
2. Новак, Н. Г. Формирование здорового образа жизни студентов: из опыта работы / Н. Г. Новак, Л. Г. Соболева // Веснік адукацыі. – 2017. – № 3. – С. 53 – 56.