

Рублева В. М.

студент

Научный руководитель: Карфидова Т. Н.

Старший преподаватель кафедры СИОТ

Уральский Федеральный Университет им. Б. Н. Ельцина

Россия г. Екатеринбург

АНАЛИЗ РАСПРОСТРАНЕННОСТИ АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ СРЕДИ СТУДЕНТОВ

Аннотация: Статья посвящена проблеме профилактики аддиктивного поведения среди студентов в условиях современной университетской среды. На основе эмпирического исследования, проведённого в УрФУ, выявлены ключевые факторы, влияющие на формирование зависимостей, а также роль творческой деятельности как профилактического ресурса. Обоснована необходимость разработки и внедрения программы первичной профилактики, ориентированной на вовлечение студентов в созидательные формы активности. Представлены результаты анкетирования, подтверждающие высокий запрос на подобные инициативы. Работа имеет практическую значимость для системы студенческого сопровождения и формирования здоровой образовательной среды.

Ключевые слова: аддиктивное поведение, творческая деятельность, студенты, профилактика, УрФУ, исследование, программа

Rubleva V. M. student Scientific supervisor: Karfidova T. N. Senior lecturer of the Department of SIOT Ural Federal University named after B. N. Yeltsin Russia, Yekaterinburg

Abstract: The article is devoted to the problem of prevention of addictive behavior among students in the conditions of the modern university environment. Based on the empirical study conducted at UrFU, the key factors influencing the formation of addictions, as well as the role of creative activity as a preventive resource, are identified. The need to develop and implement a primary prevention program aimed at involving students in creative forms of activity is substantiated. The results of the survey are presented, confirming the high demand for such initiatives. The work has practical significance for the

system of student support and the formation of a healthy educational environment. Keywords: addictive behavior, creative activity, students, prevention, UrFU, research, program.

Key words: addictive behavior, creative activity, students, prevention, UrFU, research, program

Проблема формирования и распространения аддиктивного поведения среди студентов остаётся одной из наиболее остро стоящих в системе высшего образования. Особую актуальность она приобретает в условиях многокомпонентной и динамичной образовательной среды, где интенсивные академические, личностные и социальные нагрузки накладываются на период активной психосоциальной трансформации личности. [1] В Уральском федеральном университете имени первого Президента России Б. Н. Ельцина, являющемся крупнейшим образовательным, научным и культурным центром Уральского региона, эта проблема проявляется в самых различных формах и требует системного анализа с учётом специфики студенческого контингента вуза.

УрФУ объединяет более 35 тысяч студентов, обучающихся по широкому спектру направлений подготовки — от инженерных и естественнонаучных до гуманитарных и творческих. Это формирует разнородную среду с разнообразными условиями учебной и внеучебной деятельности, а также высоким уровнем конкуренции, стрессовой нагрузки, социальной вовлечённости и цифровой зависимости. Активное участие студентов в мероприятиях профсоюзных организаций, добровольческих движений, студенческого самоуправления, культурных и спортивных объединений создаёт широкий диапазон как возможностей для развития, так и потенциальных точек риска для личностного выгорания и развития аддиктивного поведения.

В университете проводится превентологическая работа, направленная на выявление и коррекцию склонностей к аддиктивному поведению среди студентов. Исследования, проведённые в УрФУ, свидетельствуют о наличии определённого процента студентов, склонных к различным формам зависимого поведения, что подчёркивает необходимость системной профилактической работы в данном направлении. [3]

Для разработки адресных программ профилактики и поддержки важно выявить закономерности их распространения в зависимости от профиля подготовки, уровня социальной активности, вовлечённости в студенческую жизнь, а также уровня осведомлённости о профилактических мерах и мотивации к участию в подобных программах.

На базе Уральского федерального университета было проведено эмпирическое исследование с целью анализа распространённости и характера аддиктивного поведения среди студентов, а также выявления уровня осознанной потребности в профилактических мерах. Особое внимание было уделено группам, активно включённым в студенческую жизнь: представителям профбюро, членам творческих коллективов, добровольцам и активистам университетского сообщества. Сравнительный анализ позволил выявить как общие тенденции, так и специфические особенности поведения отдельных категорий студентов.

Цель исследования: анализ распространённости аддиктивного поведения среди студентов и выявление потребности в профилактических программах.

Задачи исследования:

1. Разработать и провести анкетирование среди студентов различных направлений подготовки.
2. Провести статистический анализ полученных данных.
3. Определить уровень потребности в программах профилактики аддиктивного поведения.

Выборка: в исследовании приняли участие студенты Уральского федерального университета (УрФУ), включая активистов профбюро и участников творческих коллективов.

Анкетирование студентов образовательных учреждений
Эмпирическое исследование проводилось в форме анонимного онлайн-анкетирования. Анкета включала закрытые и открытые вопросы, направленные на выявление форм досуговой активности, участия в творческой деятельности, восприятия её влияния на поведение и самочувствие, а также отношения к профилактике зависимого поведения.

Статистический анализ данных: В исследовании приняли участие 88 студентов Уральского федерального университета. Данные были подвергнуты количественному анализу: рассчитаны процентные соотношения, частотные распределения и обобщены ключевые тенденции. Для интерпретации результатов использовались методы описательной статистики.

Критерии отбора участников исследования: В качестве респондентов выступили студенты различных образовательных программ УрФУ. Среди них — как представители активного студенческого сообщества (активисты профбюро, участники творческих коллективов, добровольцы), так и студенты, не вовлечённые во внеучебную деятельность. Это позволило обеспечить репрезентативность и охват разных категорий обучающихся.

Возраст респондентов: Среди участников исследования преобладают студенты в возрасте 19–20 лет — 37 человек (42%). В возрасте 21–22 лет находятся 26 человек (30%), а 23–24 года — 12 студентов (14%). Возрастная группа 17–18 лет представлена 11 респондентами (12%), и лишь 2 участника (2%) указали возраст 25–26 лет. Таким образом, основную выборку составляют студенты младших и средних курсов.

Курс обучения: Преобладающая часть участников — студенты 2-го и 3-го курсов. В совокупности они составляют более 60% от всей выборки. Это объясняется большей вовлечённостью этих студентов в студенческую жизнь и готовностью участвовать в опросах. Также в исследовании представлены первокурсники, студенты старших курсов и магистранты, что обеспечивает разнообразие точек зрения.

Наличие свободного времени: На вопрос «Есть ли у вас свободное время? Если да, то сколько часов в день?» большинство респондентов (47%) ответили, что располагают 3–4 часами свободного времени в день. 30% студентов указали 1–2 часа, а 17% — 5–6 часов. При этом 5% студентов отметили, что у них меньше одного часа в день, и ещё 2% — что у них 7–8 часов свободного времени. Это свидетельствует о высокой нагрузке, но при этом — наличии возможностей для личной активности.

Время, уделяемое досугу в неделю: По распределению свободного времени в неделю, 48% студентов тратят на досуг менее 5 часов, 34% — 5–10 часов, и только 18% — более 10 часов в неделю. Это указывает на общую нехватку времени на восстановление и творческую активность, особенно в периоды интенсивной учёбы.

Формы проведения досуга: Респонденты отмечали сразу несколько вариантов.

Чаще всего студенты выбирают:

- Творческую деятельность — 72 упоминания
- Общение с друзьями — 63
- Самообразование — 48
- Просмотр фильмов и сериалов — 37
- Физическую активность (спорт) — 32
- Компьютерные игры — 14
- Добровольчество и студенческие организации — 8

Это говорит о преобладании продуктивных и развивающих форм досуга, особенно среди креативно настроенной молодёжи.

Виды деятельности как профилактика зависимостей: Наиболее эффективными мерами профилактики зависимости, по мнению студентов, являются:

- Занятия спортом — 61 упоминание
- Творчество — 59
- Общение в группе — 53
- Обучающие и просветительские мероприятия — 28
- Психологическая помощь и консультации — 25
- Работа и занятость — 19
- Медитация и саморазвитие — 13

Это подтверждает высокую ценность как физических, так и когнитивных/эмоциональных ресурсов в поддержании психологического здоровья.

Участие в творчестве: 78 студентов (89%) указали, что занимаются творческой деятельностью. Наиболее популярные направления: вокал, танцы, изобразительное искусство, музыка, театральное искусство и фото-

видеотворчество. Остальные 10 студентов отметили, что не занимаются творчеством — в основном из-за нехватки времени или отсутствия интереса.

Влияние творчества на самочувствие: 77 студентов (88%) считают, что участие в творчестве оказывает положительное влияние на общее самочувствие и поведение. Это проявляется в снижении тревожности, повышении самооценки, улучшении настроения и социализации.

Активность как профилактический фактор: 75 человек (85%) полностью согласны с тем, что активная деятельность способствует профилактике зависимого поведения. Оставшиеся 13 человек (15%) частично согласны. Ни один участник не выбрал вариант «не согласен».

Эффективные форматы в программе профилактики

Наиболее привлекательными для студентов являются:

- Групповые проекты — 35 упоминаний
- Индивидуальные занятия — 20
- Очные форматы — 18
- Выездные мероприятия — 13
- Онлайн-курсы и лекции — 7
- Консультации со специалистами — 5

Это говорит о высокой потребности в очном, интерактивном и совместном формате профилактики, где важна живая вовлечённость.

Результаты анкетирования студентов УрФУ позволяют сделать обоснованные выводы о наличии осознанной потребности в профилактических программах, направленных на предупреждение развития аддиктивного поведения. Данные показывают, что значительная

часть студенческой аудитории не только сталкивается с признаками психоэмоционального напряжения, но и осознаёт необходимость участия в организованных формах профилактики:

1. Признание значимости активности как профилактики
2. Роль творчества в снижении психоэмоционального напряжения
3. Ограниченность досугового ресурса
4. Запрос на конкретные форматы профилактики
5. Осведомлённость и инициативность

Проведённое эмпирическое исследование среди студентов УрФУ позволило выявить ключевые характеристики современной студенческой среды с точки зрения аддиктивного поведения и профилактики:

1. Проблема аддиктивного поведения сохраняет актуальность, особенно в контексте нехватки времени, эмоциональной нестабильности и высокого уровня цифровой зависимости.
2. Творческая деятельность выполняет функцию профилактики, стабилизации внутреннего состояния и поддержки личностного роста, получая высокую субъективную оценку со стороны студентов.
3. Большинство студентов открыты к участию в программах профилактики, однако ожидают их адаптации под реальный ритм жизни и интересы молодёжи.
4. Форматы, вызывающие наибольший отклик, — это групповые и очные формы взаимодействия, творческие проекты, выездные мероприятия, что подчёркивает необходимость отхода от формального подхода к профилактике.
5. Существует дефицит информирования и доступных каналов включения в существующие службы и инициативы.

Таким образом, результаты исследования обосновывают необходимость внедрения в УрФУ целенаправленных программ профилактики аддиктивного поведения, в основе которых лежат принципы творческой вовлечённости, межличностного взаимодействия, гибкости и доступности. Только системный подход, учитывающий реальные запросы и условия жизни студентов, может обеспечить эффективность профилактических стратегий в университетской среде.

Использованные источники:

1. Овчарова Р.В. Технологии практического психолога образования. / учебное пособие для практических работников. — М.:«Сфера», «Юрайт-М», 2001. — 286–287 с. (дата обращения: 28.02.2025)
2. Крутько И.С., Пономарев А.В. Превентологическая работа со студентами с аддиктивным поведением: постановка проблемы [Электронный ресурс]// ЖИВАЯ ПСИХОЛОГИЯ научно-практический журнал 2017.- Том 4 № 4 (дата публикации: 30.12.2017).- URL: [http://usma.ru/sveden/files/B1.V.17_Psichologicheskaya_profilaktika_zavisimogo_povedeniya.pdf?utm_source=chatgpt.com](http://usma.ru/sveden/files/B1.V.17_Psixologicheskaya_profilaktika_zavisimogo_povedeniya.pdf?utm_source=chatgpt.com) (дата обращения: 12.03.2025)