

# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ВЫЗОВЫ СОВРЕМЕННОСТИ: ИССЛЕДОВАНИЕ СООТНОШЕНИЯ МЕЖДУ «СТАРЫМИ» И «НОВЫМИ» НЕГАТИВНЫМИ ЗАВИСИМОСТЯМИ

А.В. Пегова, В.А. Пегов

Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,  
Россия, [beg@land.ru](mailto:beg@land.ru)

**Введение.** Всё чаще можно слышать вполне обоснованное утверждение о том, что, начиная с середины XX в., человечество перестало жить *в само–собой–разумеющемся* мире. В ежедневной практике воспитания и образования исчезло то, что раньше само–по–себе обеспечивало в целом здоровое развитие детей, подростков и молодых людей. «Само–по–себе» или «само–собой» означало, что взрослые люди особо не задумывались над тем, что нужно делать с конкретным ребёнком. Появление сравнительно недавно понятия «**здоровый образ жизни**» отражало в себе двойное. Во–первых, нарастающую тенденцию ухудшения здоровья у населения развитых стран, в целом, и у детей, в частности, при вроде бы широко декларируемых успехах медицины. Во–вторых, смещение акцента в сознании с *патогенеза* на *сальтогенез*.

Если вплоть до 60–70–х гг. усилия, главным образом, были сосредоточены на том, как развиваются болезни и как их лечить (патогенез), то затем стали задавать вопрос: *как у человека формируется состояние здоровья, какие силы этому способствуют, и как эти силы укреплять, в том числе, и педагогическими средствами?* Исследования зарубежных (В. Франкла [8], А. Антоновского [9], В. Гёбель, М. Глётлер [3] и др.) и наших учёных (Н. М. Амосова [1], Ф. Углова [7], М. Я. Виленского [2] и др.) привели к тому, что от теоретического осмысления был сделан важный шаг в сторону практического осуществления идей сальтогенеза и здорового образа жизни.

Нужно отметить, что тенденция нарастания количества и «ассортимента» заболеваний, их резкое омолаживание не была преодолена к настоящему моменту. Более того, по сравнению с 60–70– и гг. общая, цивилизационная ситуация стала радикально иной. Если до середины XX века люди жили в *реальном* мире, то поколение 60–70–х гг. – это «*поколение X*», «*аналоговое поколение*». В развитых странах развитие ребёнка происходило в окружении бытовой электротехники, и нахождение детей в «аналоговом» мире способствовало первой степени их *отчуждения* от реальности. Поколение 80–90–х гг. – это уже другое поколение, «*поколение Y*», «*цифровое поколение*». Здесь дети развивались и развиваются в окружении компьютеров, мобильных телефонов и другой техники, которая привела ко второй степени отчуждения детей.

Это означает, что для сотен миллионов детей и подростков реальный мир заменился на мир виртуальный, и традиции само–собой–разумеющегося мира фактически для них разрушены. И дело не только в том, что разрушены *старые* традиции. Нынешние люди – взрослые и дети – практически ежесекундно стоят перед множющимися *новыми* вызовами, которых просто не было у предыдущих поколений. Это требует от взрослых людей *нового осознания и понимания*. Понимания тех опасностей, которые в виде «старых» и «новых» зависимостей угрожают нынешним детям и подросткам. И если к «старым» зависимостям было выработано или резко негативное отношение, или они были сомнительным образом «окультурены» при общем их осуждении, то к «новым» зависимостям (*интернет–зависимость, клуббинг, адреналиновая зависимость, зависимость от компьютерных игр* [5] и проч.) многие взрослые оказались просто не готовы. В этой связи применение понятия «*зависимость*» помогает увидеть современную ситуацию с молодым поколением синтетически, целостно.

Когда речь заходит о студентах вуза физической культуры, то стереотипно предполагается, что им чуть ли не автоматически свойственен здоровый образ жизни и, соответственно, проблема негативных зависимостей должна затрагивать их в гораздо меньшей степени, чем студентов других вузов. Как известно, это далеко не так [4, 6]. С другой стороны, если отставить в сторону стереотипное представление о «*здоровом образе жизни*», то не на уровне чьих–то представлений, а на основе вполне реального факта можно утверждать, что *двигательный опыт* студентов вуза физической культуры существенно отличается от двигательного опыта других молодых людей. Особенно в современную эпоху. Поэтому для нас важным в исследовательском смысле является изучение не только специфики этого опыта, но и его роли в формировании *устойчивости к негативным зависимостям*. В первую очередь, к так называемым «новым», информационным [6].

**Методы.** В рамках исследуемой нами проблемы соотношения двигательного опыта молодого человека и его уязвимости к различного рода негативным зависимостям (от наркотической до интернет–зависимости) было проведено пилотажное исследование. Испытуемыми были 44 студента 2–го курса СГАФКСТ (специальности ФК и АФК). Несмотря на то, что главной задачей пилотажного исследования является апробирование экспериментальной методики (в частности, различных анкет), тем не менее, и на этом этапе были получены интересные результаты. Это касалось, главным образом, *сопряжённости* опыта исторически «старых» зависимостей и появившихся сравнительно недавно «новых», информационных.

Применяемые анкеты позволили выделить различные группы испытуемых, и далее с помощью дисперсионного анализа определялась их специфика по интересующим нас показателям. Для этого применялся однофакторный дисперсионный комплекс ANOVA.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Первая группа испытуемых определилась по ответам на вопрос «*Бывали ли у Вас в жизни периоды, когда Вы злоупотребляли алкоголем, наркотиками или любыми другими веществами, изменяющими состояние сознания?*». Следовательно, факторной переменной выступала группа «*злоупотреблявшие – незлоупотреблявшие*», а в качестве зависимой переменной использовались данные всех апробируемых анкет.

Во–первых, «*злоупотребляющие*» чаще выбирали ответ «*наркоманов необходимо оставить в покое и предоставить самим себе*» на вопрос: «*Какие законы и меры Вы считаете справедливыми по отношению к наркоманам?*» ( $F=3,64, p<0,05$ ), а «*незлоупотребляющие*» чаще выбирали ответ «*да*» на вопрос: «*Считаете ли Вы, что репрессивные методы по отношению к наркоманам могут искоренить употребление наркотиков?*» ( $F=6,02, p<0,01$ ).

Другими словами, если у испытуемых группы риска наличествует *попустительское* отношение к наркоманам (их нужно оставить в покое), то в противоположной группе, наоборот, присутствует склонность к *репрессивным* мерам. К сожалению, это отражает преобладающие в нашем обществе представления о том, как решать проблему зависимостей: или «*моя хата с края*», или «*всех сажать*».

Во-вторых, «злоупотребляющие» в меньшей степени согласны с высказыванием «*наркоманы склонны к преступности*» ( $F=3,33$ ,  $p<0,05$ ). Возможно, это связано с тем, что у них есть близкие люди, которые употребляют наркотики, и, при этом, совсем не обязательно, что они склонны к преступности.

В-третьих, в выборе будущей работы для «злоупотребляющих» в меньшей степени важно следующее:

- «*шанс представить собственные идеи*» ( $F=3,54$ ,  $p<0,05$ );
- «*хорошая атмосфера на работе*» ( $F=5,50$ ,  $p<0,01$ );
- «*уверенность в себе на работе*» ( $F=3,29$ ,  $p<0,05$ );
- «*признание их достижений*» ( $F=3,65$ ,  $p<0,05$ );
- «*возможность продвижения по службе*» ( $F=3,28$ ,  $p<0,05$ );
- «*хорошая репутация профессии*» ( $F=3,32$ ,  $p<0,05$ );
- «*возможность для дальнейшего профессионального саморазвития*» ( $F=7,29$ ,  $p<0,01$ ).

Иначе говоря, для противоположной группы испытуемых, наоборот, выбор профессии важен с точки зрения наличия в ней характеристик, имеющих отношение к признанию человека: *возможность для дальнейшего профессионального саморазвития, возможность продвижения по службе, признание достижений, шанс представить собственные идеи, шанс помочь другим*. Это важно для людей, которые являются сильными личностями, которые хотят достигнуть чего-то стоящего в своей профессии, и потому, можно предположить, это делает их более устойчивыми к различного рода негативным зависимостям. Также для этой группы важнее в выборе будущей работы *её хорошая репутация, хорошая атмосфера, уверенность в себе на работе*. Эти аспекты связаны, в основном, с личным комфортом и безопасностью.

В-пятых, полученное школьное образование в меньшей степени повлияло на следующие способности и качества «злоупотребляющих»:

- «*справедливость и терпимость (толерантность) к мнению других людей*» ( $F=6,05$ ,  $p<0,01$ );
- «*творческие силы*» ( $F=3,17$ ,  $p<0,05$ );
- «*готовность разделять обязанности в своём окружении*» ( $F=3,48$ ,  $p<0,05$ );
- «*способность входить в мысли и чувства других*» ( $F=3,96$ ,  $p<0,05$ );
- «*выбор профессии*» ( $F=5,29$ ,  $p<0,05$ );
- «*способность выносить и преодолевать трудности*» ( $F=3,19$ ,  $p<0,05$ );
- «*любовь к познанию*» ( $F=3,90$ ,  $p<0,05$ );
- «*способность успешно преодолевать личностные кризисы*» ( $F=4,12$ ,  $p<0,05$ ).

Примечательным здесь является то, что школьное образование у «злоупотребляющих» в меньшей степени сформировало *способность выносить и преодолевать трудности, успешно преодолевать личностные кризисы*. Должным образом сформированные данные способности могли бы помочь людям быть более устойчивым к различным негативным жизненным ситуациям, в том числе, злоупотреблению веществ, изменяющих состояние сознания.

В-шестых, в вопросе: «*Оцените, пожалуйста, важность перечисленных жизненных аспектов для вашей нынешней жизни*», выявились следующие различия. Для «злоупотребляющих» в меньшей степени важны следующие аспекты:

- «*способность входить в мысли и чувства других*» ( $F=3,62$ ,  $p<0,05$ );
- «*любовь к познанию*» ( $F=4,82$ ,  $p<0,05$ );
- «*способность заботиться о больных*» ( $F=5,48$ ,  $p<0,05$ );
- «*способность видеть события нашего времени в более широком контексте*» ( $F=3,19$ ,  $p<0,05$ ).

Здесь явно обнаруживается ограниченность *познавательных интересов и способностей*. Как известно, суженность сознания характерна как для людей в состоянии наркотического и алкогольного опьянения, так и для тех, кто «зависает» в интернете или за компьютерными играми.

Вторая группа испытуемых определилась по ответам на вопрос «*Играете ли Вы в компьютерные игры?*». Факторной переменной выступала группа «*играющие – неиграющие*», а в качестве зависимой переменной использовались данные апробируемых анкет.

Во-первых, испытуемые, не играющие в компьютерные игры, на вопрос «*Кто и в какой степени ответственен за то, что человек стал употреблять наркотики, алкоголь, стал курить?*» выбирали ответ «*Уличное окружение, друзья*» ( $F=3,18$ ,  $p<0,05$ ), а испытуемые, играющие в компьютерные игры – «*Кино, телевидение*» ( $F=3,18$ ,  $p<0,05$ ).

Во-вторых, «неиграющие», в отличие от «играющих», считают, что им нужно было бы приложить большие усилия, *чтобы бросить употреблять наркотики* (если бы они их употребляли)

( $F=3,28$ ,  $p<0,05$ ). Получается, что «играющие» более самонадеянны в оценке собственной воли. При этом известно, что именно **волевых качеств**, в первую очередь, не хватает тем, кто стал зависимым человеком.

В–третьих, для «играющих» по сравнению с «неиграющими» статистически значимым на данный момент является *интерес к темам перевоплощения, кармы, судьбы* ( $F=3,42$ ,  $p<0,05$ ). На наш взгляд, это очевидно, так как содержание многих компьютерных игр напрямую связано с темами перевоплощения, в них прослеживаются философские и религиозные темы. В некоторых играх человек *«играет»* каким–либо героем, *«перевоплощается»* в него, меняя многократно так называемые «аватарки» и уходя в другую реальность.

Третья группа испытуемых определилась по ответам на вопрос *«Бывали ли у Вас в жизни периоды, когда Вы «с головой» уходили в компьютерные игры?»*. Факторной переменной выступала группа *«уходившие «с головой» – неуходившие»*, а зависимой переменной – данные анкет.

Во–первых, группа испытуемых, *«уходившая с головой»* в компьютерные игры, статистически значимо чаще выбирали ответ *«да»* на вопросы:

– *«Знакомы ли Вы с людьми, которые употребляют наркотики, но не являются для Вас близкими, не входят в Вашу компанию?»* ( $F=8,08$ ,  $p<0,01$ );

– *«Есть ли среди близких Вам людей (друзья, члены семьи, родственники) те, кто употребляет наркотики?»* ( $F=5,40$ ,  $p<0,01$ );

– *«Попадали ли Вы в ситуацию, когда в Вашем присутствии употреблялись наркотики?»* ( $F=8,79$ ,  $p<0,01$ );

– *«Вам предлагали присоединиться (попробовать наркотики)?»* ( $F=6,03$ ,  $p<0,01$ ).

Можно предположить, что испытуемым данной группы оказывается ближе опыт **зависимых** людей, так как они сами в своей жизни бывали в ситуации, когда с «головой» уходили в компьютерные игры, погружались в другую реальность, подобно людям, уходящим в другую реальность средствами различных наркотических веществ. Это указывают на то, что устойчивость или уязвимость к негативным зависимостям носят универсальный характер. Здесь явно обнаруживается сопряжённость между «старыми» и «новыми» зависимостями.

Во–вторых, та же группа испытуемых на вопрос: *«Почему, на Ваш взгляд, молодые люди начинают употреблять наркотики (токсические вещества)?»* статистически значимо реже выбирала ответ *«под влияние других людей, компаний»* ( $F=3,30$ ,  $p<0,05$ ) и чаще – *«от безделья, отсутствия занятий»* ( $F=5,88$ ,  $p<0,01$ ).

То, что причина видится *«в безделье, отсутствии занятий»*, неудивительно, т. К. именно отсутствие позитивных интересов приводит к тому, что подростки и молодые люди «зависают» в компьютерных играх.

В–третьих, примечательно, что *«уходившие с головой»* на вопрос: *«Какие законы и меры Вы считаете справедливыми по отношению к наркоманам?»* статистически значимо чаще выбирали ответ *«наркоманов необходимо принудительно лечить»* ( $F=9,20$ ,  $p<0,01$ ), несмотря на то, что у этих студентов есть знакомые и близкие люди, которые употребляют наркотики.

В–четвёртых, для данной группы испытуемых в выборе будущей работы в большей степени важно следующее:

– *«уверенность в себе на работе»* ( $F=5,29$ ,  $p<0,01$ );

– *«признание достижений»* ( $F=3,30$ ,  $p<0,05$ );

– *«обозримый карьерный путь»* ( $F=12,63$ ,  $p<0,001$ ).

Нужно отметить, что в плане выбора будущей профессии *«уходившим с головой»* не чужды амбиции и честолюбие. С одной стороны, это вроде бы противоречит тому факту, что их мало волнует действительная жизнь и реальная работа. С другой стороны, во многих компьютерных играх как раз и запрограммирован *«карьерный рост»* игрока (вполне обозримый, т. К. нужно всегда достичь определённого уровня).

В–пятых, имеет своё объяснение и оценки полученного школьного образования, которое у них в большей степени повлияло на следующие жизненные способности и качества:

– *«готовность разделять обязанности в своём окружении»* ( $F=4,12$ ,  $p<0,05$ );

– *«способность работать на чём–либо вместе с другими»* ( $F=3,84$ ,  $p<0,05$ ).

Как известно, немалая часть компьютерных игр (особенно on–line–игры) предусматривает не только соперничество, но и партнёрство. Создаются *«игровые сообщества и братства»*, которые, конечно же, предполагают взаимные обязательства друг перед другом, умение совместно решать игровые задачи. Другое дело, что действительно ли названные качества развивает традиционное школьное образование?

**Выводы.** Таким образом, результаты исследования обнаруживают статистически значимую сопряжённость (соответствие) между предрасположенностью к «старым» зависимостям и склонностью к «новым». Это указывает на необходимость дальнейшего теоретического осмысления проблемы «зависимостей» и поиска реальных практических подходов к воспитанию устойчивости к ним у детей, подростков и молодых людей в контексте формирования здорового образа жизни.

### **Литература:**

1. Амосов, Н. М. Энциклопедия Амосова. Алгоритмы здоровья / Н. М. Амосов. – Донецк: Сталкер, 2002. – 590 с.
2. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебник // М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – М.: Гардарики *Disciplinae*, 2010. – 224 с.
3. Гёбель, В. Ребёнок. От младенчества к совершеннолетию / В. Гёбель, М. Глёлкер. – М.: Энигма, 1996. – 592 с.
4. Гендин, А. М. Студенты о здоровом образе жизни: желаемая ситуация и реальная действительность / А. М. Гендин, М. И. Сергеев // Теория и практика физической культуры. – 2007. – №7. – С.15–19.
5. Егоров, А. Ю. Нехимические зависимости / А. Ю. Егоров. – СПб.: Речь, 2007. – 190 с.
6. Пегов, В. А. Прогностическая модель обусловленности выбора здорового образа жизни на основе базовых представлений студентов вузов физической культуры: автореф. дисс. на соиск. уч. степ. канд. пед. наук / В. А. Пегов. – Смоленск, 2011. – 24 с.
7. Углов, Ф. Образ жизни и здоровье / Ф. Углов. – М., 1985. – 48 с.
8. Франкл, В. Человек в поисках смысла / В. Франкл. – М.: Прогресс, 1990. – 366 с.
9. Antonovsky, A. *Health, Stress and Coping* / A. Antonovsky. – San Francisco: Jossey–Bass, 1979. – 225 p.