

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ И ПРОФИЛАКТИКА УПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ СРЕДИ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ

А. Н. Аверин

Аверин Александр Николаевич — кандидат педагогических наук, доцент кафедры социальной работы Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Удмуртский государственный университет».

Контактный адрес: avan@udm.ru

Статья посвящена обсуждению социально-психологических проблем, возникающих у студентов в первый год обучения в вузе. Рассмотрены наиболее значимые из них: трудности адаптации к условиям обучения, к студенческой группе и к жизни в общежитии. Трудности адаптации, вызывающие у студентов различные негативные состояния, могут усилить вероятность употребления алкоголя. Для снижения рисков приобщения к регулярному потреблению алкоголя необходима организация деятельности по профилактике употребления алкоголя со студентами-первокурсниками. Автором предложены ключевые идеи и направления такой деятельности.

Ключевые слова: алкоголь; социально-психологические проблемы; студент-первокурсник; профилактика употребления алкоголя.

SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL PROBLEMS AND PREVENTION OF ALCOHOL CONSUMPTION AMONG FIRST-YEAR STUDENTS

A. N. Averin

Averin Alexander Nikolaevich — Candidate of Pedagogical Science, Associate Professor of the Federal state budgetary educational institution of higher education «Udmurt state University».

Contact address: avan@udm.ru

The article is devoted to the discussion of social and psychological problems that arise in students in the first year of study at the university. The most significant of them are considered: the difficulties of adaptation to learning conditions, to a student group and to life in a hostel. Adaptation difficulties that cause various negative states in students can increase the likelihood of drinking alcohol. To reduce the risks of regular alcohol consumption, it is necessary to organize activities for the prevention of alcohol consumption with first-year students. The author suggests key ideas and directions of such activity.

Key words: alcohol; social and psychological problems; first-year student; prevention of alcohol consumption.

Употребление алкоголя в мире и в нашей стране — весьма распространённое явление среди различных социальных групп. Способность алкоголя вызывать у человека состояние эйфории, вуалировать заботы и формировать иллюзорные представления уже в глубокой древности воспринималась людьми как са-
кральное свойство [1].

Потребление спиртных напитков является неотъемлемой частью нашего бытия, обязательной составляющей многих ритуалов и праздников, атрибутом многих способов времяпрепровождения и решения личных проблем. Однако длительное и неумеренное употребление алкоголя, как правило, вызывает хронический алкоголизм. Это тяжёлое заболе-

вание несёт много негативных последствий как для отдельной личности, так и для социума. В масштабах общества оно порождает множество проблем: экономических, правоохранительных, моральных, демографических и т.д.

В настоящее время задача снижения уровня употребления алкоголя считается одной из трех наиболее приоритетных в области общественного здравоохранения в мировом масштабе [1].

Реальность такова, что в последние 30 лет пробы алкоголя и его периодическое употребление подростками стали нормативным поведением. Другая неблагоприятная тенденция заключается в омоложении потребителей спиртных напитков.

Так согласно исследования 2008 года, количество школьников г. Ижевска имеющих опыт «проб» алкоголя с возрастом увеличивается (с 18 % в 3 классе до 40 % в седьмом). Доля учащихся регулярно употребляющих алкоголь составляет 7 % в седьмом классе. Данные Республиканского наркологического диспансера Удмуртской республики говорят о том, что уровень распространённости алкоголизации старшеклассников г. Ижевска (7–11 классы) составляет: 90 % среди девушек и 95 % у юношей. Большая часть подростков впервые знакомятся с алкоголем в период с 11 до 14 лет [1].

Приобщение подростков и молодёжи к употреблению алкоголя сложный и вероятностный процесс. Он зависит от стечения множества различных обстоятельств. Чаще всего употребление алкоголя связывают с двумя явлениями. Первое — наличие определенных склонностей, черт, свойств и качеств самого человека, включая генетические, физиологические, психологические, социальные и нравственные. Этими качествами определяется спрос на алкоголь. Второе — это доступность алкоголя в обществе [7, 8].

Существует много теорий, посвящённых изучению и объяснению причин употребления алкоголя. Однако полностью объяснить это сложное явление каждая из них в отдельности не в состоянии. Представляется, что одной из наиболее продуктивных теорий для практиков может быть социосредовая модель Г. Уайта. Согласно этой концепции, человек начинает

употреблять алкоголь с целью снятия стрессового состояния [8].

Продолжающееся повсеместное употребление алкоголя подростками и молодёжью опасно для их здоровья и будущего нашей нации. Несмотря на определённые подвижки в деятельности по профилактике употребления алкоголя в нашей стране за последние 20 лет, ситуация в этой сфере требует более эффективной работы как в отношении различных социальных групп, так и для отдельных образовательных учреждений. Деятельность в сфере предупреждения употребления алкоголя должна быть сфокусирована на работе с детьми, подростками и молодёжью.

В студенческой среде алкоголь также получил широкое распространение. Исследователи здоровья студентов В. А. Медик и А. М. Осипов утверждают, что алкоголь укоренился в вузовской системе на протяжении десятилетий в виде традиции [5].

Наибольшие риски, провоцирующие употребление алкоголя, существуют у студентов первых курсов. Это обусловлено различными социально-психологическими факторами. Назовём наиболее значимые:

- адаптация к условиям обучения и к студенческой группе;
- психологические особенности личности;
- адаптация к жизни в общежитии.

Рассмотрим эти три фактора более детально.

Адаптация к условиям обучения и к студенческой группе. С первого дня обучения в высшем учебном заведении студенты сталкиваются с новыми требованиями окружающей их действительности: меняется привычный уклад жизни и социальное окружение, снижается родительская поддержка и контроль. В период начала обучения у студентов появляется необходимость формирования навыков рациональной организации умственной деятельности, осознания призвания к выбранной профессии, выработки оптимального режима труда, досуга и быта [4].

Отсутствие привычного коллектива, родных и друзей, низкая сплочённость новой студенческой группы могут вызвать негативные переживания у первокурсников: расте-

рянность, чувство одиночества, ощущение ненужности, тоска по дому.

На протяжении первого года обучения идёт непростой процесс структурирования новой студенческой группы. Порой он наполнен переживаниями и конфликтами. Важно, чтобы преподаватели вуза помогли первокурсникам пройти его более комфортно. Наилучший вариант помощи — проведение с первокурсниками коммуникативного тренинга с первых дней их обучения в вузе.

Психологические особенности личности. Наибольшему риску алкоголизации подвержены студенты, отличающиеся высокой тревожностью и вспыльчивым типом реагирования. Их чувства слабо подвластны рассудку, они действуют в сиюминутном порыве, но при этом свое мнение считают единственно верным. Выявлено также наличие у студентов, склонных к алкогольной зависимости, таких психологических особенностей, как легкость в принятии решений, непостоянство в привязанностях, эмоциональные всплески, инфантилизм, отрицание проблем. Они чувствуют себя одинокими и выпадающими из своего окружения. У них имеются фундаментальные и тревожащие их проблемы, касающиеся самоидентичности и самооценности своего места в мире. Они склонны к тревоге и депрессии, конформные и относительно несмелые [9].

Трудности адаптации в первый год обучения могут вызвать у студентов, психологические особенности которых мы описали выше, напряжение и стресс. Некоторые из них не могут справиться с этими негативными состояниями. В этом случае существует риск, что они начнут употреблять алкоголь. Он им нужен для того, чтобы улучшить самочувствие и почувствовать себя более уверенно.

Также есть студенты, которые воспринимают потребление алкоголя как элемент свободы. Чаще всего они встречаются среди юношей и девушек, которые до обучения в вузе были подвержены тотальному контролю со стороны родителей.

Адаптация к жизни в общежитии. Студенты-первокурсники, проживающие в общежитии, могут столкнуться с проблемами самообслуживания и быта, общения с жильцами по комнате и со студентами старших курсов.

Резкая перемена условий проживания может вызвать у некоторых из них замкнутость и депрессию. Важное место в психологическом комфорте в общежитии играет микроклимат в комнате, который влияет как на психологическое состояние, так и на успеваемость студента в учебе [6].

Ещё одной сложностью для первокурсников, проживающих в общежитии, могут стать конфликты со студентами старших курсов. Это связано с тем, что некоторые из старшекурсников «свысока» относятся к младшим студентам.

Мы видим, что живущим в общежитии студентам-первокурсникам сложнее, нежели тем, кто живет с родителями. Они более уязвимы в силу проблем, которые обозначены ранее.

Далее в статье будут описаны: ключевые идеи и направления деятельности по профилактике употребления алкоголя со студентами-первокурсниками в вузах. Мы будем исходить из допущения, что понятия «психоактивные вещества» и «алкоголь» синонимичны. Алкоголь относится к одному из трёх основных психоактивных веществ (табак, наркотики, алкоголь), которые чаще всего обсуждают в рамках темы «Профилактика употребления психоактивных веществ».

Заметим, что практическая деятельность в сфере профилактики употребления психоактивных веществ (далее — ПАВ) в нашей стране и в других странах мира строится на основе программной (проектной) работы. Под программой профилактики понимается разработанное компетентными людьми руководство для тех, которые реализует профилактические программы. В свою очередь, программы профилактики употребления алкоголя разрабатывается на основе различных теоретических подходов. Ранее мы представляли 12 наиболее распространённых подходов к профилактике употребления ПАВ, используемые в различных странах мира [1, 3].

Мы выяснили, что студенты-первокурсники подвержены высокому риску алкоголизации. Очень важно деятельность по предупреждению употребления алкоголя среди студентов начинать с первых дней их обучения в вузе. Это ключевая идея нашего подхода к работе со

студентами в сфере предупреждения употребления алкоголя. Цель такой деятельности: *предупредить употребление алкоголя среди студентов-первокурсников.*

Для предупреждения алкоголизации студентов-первокурсников профилактическую деятельность следует вести одновременно по двум направлениям: 1) Развитие жизненных навыков; 2) Приобщение к досуговой деятельности.

1) *Развитие жизненных навыков.* Речь идёт о формировании уверенности в себе, коммуникабельности, навыках принятия решений и развитии устойчивости к влиянию социальной среды. Фактически, эти навыки являются защитными факторами, предупреждающими употребление алкоголя. Это направление деятельности, опирается на распространённый в нашей стране подход к профилактике употребления алкоголя «Формирование жизненных навыков» [1, 3].

Для реализации этого направления деятельности следует с самого начала обучения студентов в Вузе (в сентябре) проводить профилактические тренинги по развитию жизненных навыков. Их следует проводить обученным специалистам. В случае масштабного проведения таких тренингов, они смогут подготовить тренеров-волонтёров из подходящих на эту роль студентов-старшекурсников бакалавриата или магистров.

2) *Приобщение к досуговой деятельности.* Второе направление связано с приобщением студентов-первокурсников к досуговой деятельности. Для этого, например, можно провести масштабную акцию «Городок интересов». На ней первокурсников следует «вживую» познакомить с такими видами деятельности, как: театральная деятельность, музыкальная группа, литературный клуб, скейтбординг, брейк-данс, аранжировка песен в программе FL studio, хип-хоп. Фактически, на одной площадке будут организованы мастер-классы, где студенты познакомятся с популярными видами досуга. Это направление профилактической деятельности базируется на подходе к профилактике употребления ПАВ — «альтернативная деятельность».

В ходе акции «Городок интересов» каждый вид досуговой деятельности будет представлен

людьми, которые реально достигли высоких результатов в ней. Студенты-первокурсники смогут своими глазами увидеть достижения этих людей, пообщаются с ними и установят полезные контакты. Таким образом, мы предоставляем студентам альтернативу употребления алкоголя.

Более формализованный и развёрнутый вариант профилактической деятельности с первокурсниками был представлен нами в формате социального проекта на 2-ой Международной тематической студенческой Олимпиаде по социальной работе. Тема Олимпиады: «Профилактика алкоголизма, табакокурения и наркомании среди молодёжи». Этот проект был положительно оценён и ему присуждено третье место среди 16-ти команд Международной олимпиады [2].

Подводя итог, следует сказать:

— обучение на первом курсе вуза порождает определённые социально-психологические проблемы, которые могут усилить вероятность употребления алкоголя;

— к основным социально-психологическим проблемам студентов-первокурсников следует отнести: трудности адаптации к условиям обучения, к студенческой группе и к жизни в общежитии;

— трудности адаптации в первый год обучения могут вызывать у студентов различные негативные состояния: напряжение, замкнутость, депрессию и т.д.

— студенты-первокурсники, которые не справятся с негативными состояниями, могут начать употреблять алкоголь. Он им нужен для того, чтобы улучшить самочувствие и почувствовать себя более уверенно;

— для снижения рисков приобщения к регулярному потреблению алкоголя необходима организация деятельности по профилактике употребления алкоголя со студентами-первокурсниками;

— деятельность по предупреждению употребления алкоголя среди студентов следует начинать с первых дней их обучения в вузе.

Литература

1. Аверин А. Н. Профилактика употребления психоактивных веществ. Книга 2: Учебно-методическое пособие. — Ижевск: Изд-во «Парус», 2013.

2. Аверин А. Н., Верхотин Г. Е. Развитие жизненных навыков и досуговых интересов студентов-первокурсников // Профилактика алкоголизма, табакокурения и наркомании среди молодёжи: сб. социальных проектов 2-ой Международной тематической олимпиады по социальной работе / отв. ред. Ю. Ю. Шурыгина. — Улан-Удэ: Изд-во ВСГУТУ, 2019.
3. Варначёва А. Г., Аверин А. Н. Профилактическая деятельность образовательной организации: от теории к практике (аспект профилактики употребления психоактивных веществ). — Ижевск: АОУ ДПО УР ИРО, 2017.
4. Вахрамеева О. А. Социально-психологическая адаптация студентов младших курсов к образовательному пространству вуза // Вестник ШГПУ. — 2016. — № 3.
5. Медик В. А., Осипов А. М. Университетское студенчество: образ жизни и здоровье. — М.: Логос, 2003.
6. Мягченко Г. Ю. Феномен культуры повседневности студенческого общежития: Дисс. ... канд. философских наук. — М., 2006.
7. Учебное пособие для начальной школы по предупреждению употребления детьми табака и алкоголя «Полезные привычки». Материалы для учителя / под ред. О. Л. Романовой. — Ижевск: Удмуртский университет, 2002.
8. Фирсов М. В., Студенова Е. Г. Теория социальной работы: учеб. пособие для студентов высших учебных заведений. — М.: ВЛАДОС, 2001.
9. Чеверикина Е. А. Социально-психологические особенности студентов, склонных к зависимости от психоактивных веществ // Казанский педагогический журнал. — 2012. — № 5.